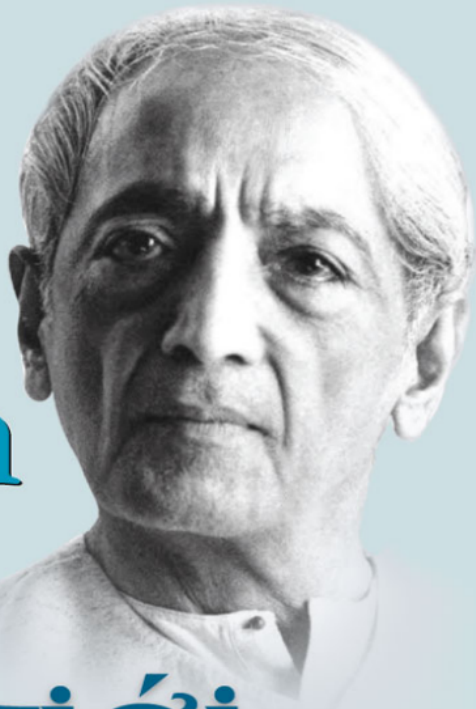
J. KRISHNAMURTI

Bạn là câu chuyện của Nhân loại

The World within



Thế giới trong bạn

Hoàng Huấn *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

J. KRISHNAMURTI

THẾ GIỚI TRONG BẠN

FIRST NEWS

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập : Vũ Thị Thu Ngân

Bìa & Trình bày : Bích Trâm

Thực hiện liên kết:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân Dân TP.HCM, (D20/532P, Ấp 4, Xã Phong Phú, Huyện Bình Chánh, TP. Hồ Chí Minh). Xác nhận đăng ký xuất bản số 4469-2021/CXBIPH/11-128/DT - QĐXB số 2438/QĐXB/NXBDT cấp ngày 31/12/2021. In xong và nộp lưu chiểu quý I/2022. ISBN: 978-604-344-615-9.

LỜI TỰA

Sự thật không phải là điều gì huyền bí; sự thật ở ngay nơi bạn. Từ sự thật, bạn có thể bắt đầu. Sự thật là tôi sân hận, tôi ganh ty, tôi hung hãn, tôi tranh cãi. Đó là một thực tế. Vì vậy, người ta phải bắt đầu từ chính mình. Đó là lý do tại sao việc hiểu chính bạn, có được hiểu biết trọn vẹn về chính bạn là cực kỳ quan trọng – không phải qua người khác, không phải qua các nhà tâm lý học, chuyên gia về não bộ,... mà là biết bạn là gì. Bởi vì, bạn là câu chuyện của nhân loại. Nếu bạn biết cách đọc cuốn sách chính mình, thì bạn sẽ biết tất cả những hoạt động, những hung bạo, những ngu muội của nhân loại, vì bạn là phần còn lại của thế giới.

– J. Krishnamurti, buổi vấn đáp đầu tiên tại trường Brockwood Park, Anh, 1983

Khi đọc những lời giáo huấn của J. Krishnamurti, người ta lập tức bị ấn tượng bởi những lời nói này liên hệ cá nhân như thế nào với suy nghĩ của chính họ và họ là một tấm gương phản chiếu chính xác hoạt động tâm lý của nhân loại ra sao. Ngôn từ của ông không bị ràng buộc bởi thời gian, địa điểm, hay hoàn cảnh, nên độc giả ở bất cứ thời đại hay bất cứ lục địa nào cũng có thể nhìn thấy chính họ được bộc lộ một cách rõ ràng và đầy cảm thông.

Phương pháp khám phá của Krishnamurti không chỉ tiêu biểu cho những cuộc đối thoại hoặc phỏng vấn của ông, mà còn cho các dịp ông nói chuyện trước công chúng, mà mỗi người trong số hàng ngàn người tham dự đều cảm thấy họ có mối liên hệ trực tiếp với vị diễn giả này. Cách trình bày của ông đơn giản, không dùng biệt ngữ hay bất kỳ giả định nào về khán thính giả. Krishnamurti đã giúp những người được phỏng vấn (mà không có dự định trước) tự nhìn thấy những rắc rối trong tư duy và vấn đề của họ.

Trong suốt cuộc Chiến tranh Thế giới thứ hai (1939-1945), Krishnamurti không thực hiện buổi nói chuyện công khai nào ở

Hoa Kỳ, mà ông sống lặng lẽ ở thành phố Ojai, tiểu bang California. Mọi người tìm tới ông để đối thoại về nhiều vấn đề của thời cuộc hoặc về những tình huống khó khăn của chính họ. Các vấn đề của riêng họ cũng là những vấn đề phổ quát của nhân loại và mỗi vấn đề đã giúp xác thực thêm câu nói của ông: "*Bạn chính là thế giới*". Vì Krishnamurti đã tháo gỡ những mối dây trói chặt tư tưởng và cảm nhận của họ, nên cốt lõi hay nguồn gốc của mối lo âu được bộc lộ, trần trụi mà không hề trách cứ hay quy trách nhiệm.

Sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, có một bộ sách gồm ba cuốn tập hợp các cuộc phỏng vấn Krishnamurti xuất hiện trên toàn cầu với tựa đề Commentaries on Living (tạm dịch: Đường vào hiện sinh). Và cuốn sách mới này, Thế giới trong bạn, rút ra từ Văn khố Krishnamurti, là bản tóm tắt về những câu hỏi bổ sung thường gặp, và các câu trả lời vượt thời gian cho những câu hỏi đó. Phần hỏi đáp này vẫn mang tính thời đại dù đã 70 năm trôi qua, độc giả sẽ tìm thấy chính họ trong cả những câu hỏi và phần trả lời.

- Mark Lee

1

CƠN GIẬN VÀ KHÔNG THỂ KHOAN DUNG

E. tới để hỏi làm cách nào để chế ngự cơn giận dữ, do anh đã nổi điên với cộng sự của mình, anh tức tối vì lề thói và hành vi của người đó.

Sau khi trao đổi thêm, chúng tôi chỉ ra rằng cơn giận ấy nổi lên khi E. muốn ép cộng sự tuân thủ theo khuôn khổ hành vi của mình, điều khiến anh không thể khoan dung; và không khoan dung là thiếu suy nghĩ. Nếu E. rời bỏ người cộng sự hiện tại và tìm một công việc khác, thì vấn đề tương tự cũng sẽ lại xuất hiện, bởi vì vấn đề chính là anh, chứ không phải cộng sự của anh. E. phải hiểu được các hoàn cảnh, chứ không đơn thuần thay đổi chúng. Nếu trông cậy vào môi trường để giải thoát mình khỏi cơn giận, thì anh sẽ thành nô lệ của nó. Nếu lệ thuộc vào môi trường, thì anh sẽ trở nên thiếu suy nghĩ. Điều đó cũng giống với những ai cứ liên tục thay đổi mối quan hệ của họ, tức là khi bị vỡ mộng hoặc mệt mỏi với một người hoặc nhóm người nào đó, họ sẽ tìm kiếm tình bạn hoặc tình yêu ở một người hoặc nhóm người khác. Bởi vì họ không nhận thức đầy đủ về mối quan hệ, nên việc đơn thuần thay đổi môi trường sẽ lại sản sinh các xung đột, tâm trạng vỡ mộng, và sự chán ngấy y hệt như cũ dưới những hình thức khác.

Vì vậy, E. phải nhận thức được sự thiếu suy nghĩ của chính mình và nguyên nhân của nó.

2
TIẾNG NÓI CỦA THỰC TẠI?

Từ nơi xa, S. tới để tìm hiểu xem giọng nói mà cô nghe được là giọng từ trực giác của chính cô hay đó là tiếng nói, hoặc suy nghĩ, của truyền thống.

Sau khi chất vấn S., chúng tôi nhận thấy rằng cho tới nay, giọng nói này vốn có lợi, dẫn dắt cô ra khỏi thế giới cảm giác để ngày càng hướng tới cách tư duy cao quý và việc phụng sự tha nhân. Nhưng giờ đây, S. đang hoài nghi, thắc mắc về giọng nói ấy và cảm thấy lo âu. Trước đó, giọng nói này đã yêu cầu cô chỉ tuân lệnh mà không được thắc mắc. Nhưng sau nhiều năm, giờ đây nó lại trở nên lãnh đạm. Cô phải làm gì đây? Có phải đó là giọng nói của thực tại không?

Sau khi thảo luận thật nhiều về vấn đề này, chúng tôi đi vào vấn đề khao khát, mong muốn: Làm thế nào nó – nhận thức, cảm giác, khao khát, nhận biết, cái tôi muốn và cái tôi không muốn – khởi lên và tự bộc lộ, thỏa mãn chính nó thông qua khoái lạc xác thịt, khao khát bất tử, và sự trần tục.

S. cho biết hiện tại cô tọa thiền đều đặn, ngồi ngay trên sàn nhà.

Nếu không hiểu quá trình diễn biến của dục vọng, thì thiền định sẽ không dẫn tới sự giác ngộ.

Cô đang suy ngẫm về tính nhất nguyên của Đấng Tối thượng và những điều tương tự, bởi vì cô là một môn đồ của phái Vedanta*.

* *Vedanta là một trường phái triết học hình thành từ việc bình chú Kinh Vệ-đà (Veda).*

Thiền định phải dựa trên tư duy đúng đắn, chứ không dựa trên

những công thức đơn thuần, dù cao quý đến đâu đi nữa. Tư duy đúng bắt nguồn từ việc thấu hiểu được sự khao khát với tư cách "tôi" và "của tôi". Sự vị kỷ này, tất cả mọi người đều có, cho dù họ sống ở Ấn Độ, Trung Quốc, châu Âu, hay ngay tại đây. Thế giới là sự phóng chiếu của chính mình. Để hiểu các vấn đề của thế giới, trước hết ta phải hiểu bản thân mình, nhưng không phải hiểu theo kiểu tự khép mình, mà thông qua sự nhận thức một cách vô tư và chân thành về bản thân. Tự biết mình là khởi đầu cho tư duy đúng, vốn là khởi điểm đúng đắn của thiền định.

S. cho biết vấn đề của cô đang mang một ý nghĩa mới: Thông qua những ham muốn của chính mình, làm thế nào cô có thể tạo ra ý nghĩa cho giọng nói đó, điều mà có lẽ là nhận thức trực giác của chính cô.

3

NIỀM VUI VÀ NỖI ĐAU - VẤN ĐỀ SINH RA VÀ CHẾT ĐI

R. yô cùng đau khổ khi con trai bà mất trong chiến tranh. Đời sống của cậu ấy có tiếp nối không? Đầu thai có thật hay không?

Thật khó nhìn nhận một cách khôn ngoan về cái chết khi người ta gần như đã bị nỗi đau làm cho tê liệt. Nếu đặt mình vào trường hợp đó, mối bận tâm chính của bạn là gì: con trai hay sự mất mát của bản thân bạn? Mỗi người trên thế giới đều đối mặt với vấn đề này: sự tất yếu của sinh ra và chết đi, của niềm vui và nỗi đau. Chẳng có ai có thể thoát khỏi nó cả; người ta có thể thoát khỏi nó trong sự tưởng tượng, trong một lý thuyết hoặc niềm tin nào đó, hay trong sự quên mình. Nhưng vấn đề sinh ra và chết đi vẫn còn đó, một bí mật cần được giải quyết không phải bằng cách lý giải duy lý, mà thông qua việc trải nghiệm sự vĩnh cửu và vô thủy vô chung.

Sự căm thù những kẻ đã gây ra cái chết cho con trai bạn không tạo ra được trạng thái tinh thần cần có, mà chỉ thực tế trải nghiệm mới có thể làm được điều ấy. Ngược lại, thù hận, đau khổ và sự chiếm hữu ngăn cản khả năng thấu hiểu và trải nghiệm sự vô tận. Khi vượt qua được thù hận, phẫn uất, giận dữ, thì từ bi sẽ khởi sinh, giúp tẩy rửa tâm trí bị giày vò. Nếu bận tâm về cái chết, bạn sẽ gây ra nhiều sự chết chóc hơn, còn nếu quan tâm về cái đang sống, bạn sẽ biết được tính bất diệt của sự sống.

Bà ấy nói rằng bà không hiểu tôi đang nói gì. Bà ấy không được thương con trai mình sao? Bà ấy không được ghét những kẻ giết con mình, mà phải tha thứ, phải thỏa hiệp với cái ác hay sao? Chiến tranh có cần thiết trong việc thanh tẩy thế giới này không?

Phương tiện xấu xa không tạo nên kết cục tốt đẹp, phương tiện bạo lực không dẫn tới hòa bình. Từng người trong chúng ta đã gây ra tình trạng hỗn loạn ngoạn mục này thông qua cái gọi là những ngày hòa bình, vốn được tạo nên từ lòng đố ky, thói tham lam, ác tâm, sự đối kháng và ngờ vực. Một bà mẹ khác cũng đang khóc thương con trai mình, mẹ của người mà bạn ghét. Bà ấy cũng bị nỗi đau khổ giày vò. Bà ấy cũng gặp niềm vui và nỗi đau của vấn đề sinh tử. Thù hận không giải quyết được vấn đề này, thù hận chỉ kéo dài mãi mãi sự tàn bạo giữa người với người mà thôi.

Dần dần, tôi dẫn dắt bà đi tới câu hỏi đầu tiên về đời sống tiếp nối. Bà quá chấn động nên không thể thảo luận tiếp, nhưng đã quay lại vào một ngày khác.

4
CÁI "TÔI" VÀ CÁI "CỦA TÔI"

Chúng ta phải hiểu được chủ thể tạo ra thời gian – quá khứ, hiện tại và tương lai – vì thời gian là sinh ra và chết đi. Ý thức về thời gian tạo nên tính liên tục, tính bất diệt, nhưng nó không vĩnh viễn, nó không vô tận.

Chủ thể tạo ra thời gian là bản ngã, ý thức về cái "tôi" và cái "của tôi": tài sản của tôi, con trai của tôi, sức mạnh của tôi, thành công của tôi, kinh nghiệm của tôi và danh tiếng muôn đời của tôi. Sự quan tâm của cái tôi về địa vị của chính nó tạo nên thời gian. Bản ngã là nguyên nhân gây ra ngu dốt và đau khổ; nguyên nhân và hệ quả của nó là dục vọng, sự thèm khát quyền lực, giàu sang, danh vọng. Bản ngã này được hợp nhất bởi ý chí của khao khát, với những ký ức trong quá khứ, quyết định trong hiện tại và sự xác định tương lai. Khi đó, tương lai trở thành một dạng thèm muốn, hiện tại là con đường dẫn tới tương lai, còn quá khứ là động cơ thúc đẩy. Bản ngã là một bánh xe nằm trong vòng quay thăng trầm của vui sướng và đau khổ, thích thú và sầu muộn, yêu thương và thù hận, tàn nhẫn và hòa nhã. Những trạng thái đối lập này được tạo ra vì lợi ích của riêng nó, vì những gì nó thu được, từ sự bất định của chính nó. Đây là nguyên do tôi sinh ra, tôi chết đi. Tư duy bị ý chí của khát khao, ý chí của bản ngã nắm giữ, nhưng phiền não và đau khổ sẽ bắt đầu công việc thức tỉnh tư duy; và nếu sự tỉnh thức này không được duy trì, thì tư duy sẽ trượt dài vào những niềm tin mang tính dỗ dành, vào những huyễn tưởng và hy vọng cá nhân.

Nhưng nếu tư duy đang chậm rãi thức tỉnh đó bắt đầu nghiên cứu một cách nhẹ nhàng và kiên nhẫn nguyên nhân của sự đau khổ và nhờ đó bắt đầu hiểu được nó, thì nó sẽ nhận ra rằng có một ý chí khác nữa: ý chí thấu hiểu. Ý chí thấu hiểu này không mang tính cá nhân. Nó không có tổ quốc, không quê hương, không dân tộc,

không tôn giáo. Và chính ý chí này mở ra cánh cửa đi tới vĩnh cửu, tới vô tận.

Nghiên cứu về bản ngã là khởi đầu cho tư duy đúng – bản ngã bị nắm giữ trong ý chí của khao khát. Bản ngã này tạo ra tính liên tục bằng cách thèm khát sự bất tử, nhưng đi liền với nó là bất tận những buồn đau, khổ sở, cùng sự mâu thuẫn của cái "tôi" và cái "của tôi". Sự cứu rỗi trong ý chí thấu hiểu không bao giờ chấm dứt, chỉ nó mới tiêu trừ được nguyên nhân của đau khổ.

Hãy nhận thức về quá trình diễn biến của khao khát, từ đó tư duy đúng sẽ được sinh ra. Đức hạnh đang giải thoát tư duy khỏi cái "tôi" và cái "của tôi" vì thương cho tình trạng bất định mà sự tự khao khát gây ra.

5

SỰ LỆ THUỘC VỀ MẶT TÂM LÝ

C. hỏi vì sao cô ấy cảm thấy mệt mỏi thế này. Dù dành nhiều năng lượng cho công việc chung, nhưng sâu bên trong cô cảm thấy rã rời.

Sau khi trò chuyện một lát, chúng tôi khám phá ra rằng cô lệ thuộc rất nhiều vào chồng và môi trường của mình. Sự phụ thuộc này, vốn không phải về mặt tài chính, đã khiến cô hay bồn chồn, kiệt sức, lo lắng, mất kiên nhẫn và dễ nóng giận.

Một nhu cầu nào đó về mặt tâm lý nhất thiết phải tạo ra sự lệ thuộc, điều này ngăn cản khả năng phối hợp và hòa nhập.

C. nói rằng cô nhận ra nhu cầu này, nhưng vì lý do nào đó cô không thể vượt qua nó. Cô đã quyết tâm không để mình bị lệ thuộc, nhưng rồi vẫn không thể thoát khỏi nó. Chúng ta đều đồng ý rằng lệ thuộc không phải là thiếu vắng yêu thương, mà nó gây rối loạn yêu thương. Nó đem đến những yếu tố không thuộc về yêu thương; nó tạo ra sự bất ổn và xa rời.

Sự lệ thuộc dẫn đến hành động tách biệt và gắn bó, một mối xung đột liên tục không có sự thấu hiểu, không có lối thoát. C. phải nhận thức được quá trình gắn bó và tách rời này, nhận thức mà không chỉ trích, không phán xét, thì lúc đó cô sẽ hiểu được ý nghĩa sự xung đột của các trạng thái đối lập này.

Nếu C. nhận thức sâu sắc, và do đó, chủ ý hướng tư duy về hướng thấu hiểu trọn vẹn ý nghĩa của sự lệ thuộc và nhu cầu về mặt tâm lý, khi tâm trí hữu thức của cô rộng mở và hiểu rõ về nó, thì vô thức với những động cơ, sự theo đuổi và mục đích ẩn chứa bên trong sẽ phóng chiếu chính nó vào ý thức. Khi điều này xảy ra, C. phải nghiên cứu và hiểu được mỗi gợi ý của tiềm thức. Nếu C. làm

điều này nhiều lần, nhận thức được sự hiện hình của tiềm thức sau khi ý thức đã suy nghĩ rõ ràng hết mức về vấn đề ấy, thì dù cô có dành sự chú ý cho những vấn đề khác đi nữa, ý thức và vô thức cũng sẽ giải quyết vấn đề lệ thuộc đó hay bất cứ vấn đề nào khác. Nhờ đó, một nhận thức liên tục được hình thành, thứ sẽ kiên nhẫn và nhẹ nhàng mang lại sự hòa nhập. Nếu sức khỏe và cách ăn uống của cô ấy đều ổn cả, thì điều này sẽ mang lại sự sống trọn vẹn.

6
CON NGƯỜI VÀ MÁY MÓC

B. đến từ một nơi xa và vấn đề của anh là làm sao gắn được tinh thần thương yêu vào một chiếc máy bay, bởi vì anh đang làm việc tại một xưởng sản xuất máy bay. B. nói rằng anh nghiêm túc quan tâm đến tình trạng của thế giới, và bởi vì máy bay sẽ mãi đồng hành cùng nhân loại, vậy tinh thần thương yêu có thể nào được cài gắn vào trong nó hay không? Anh ấy có thể nào – bằng chính con người anh, không thù hận, không khao khát giết chóc và đầy thiện chí – cài một phẩm tính nào đó kiểu vậy vào cỗ máy kinh hoàng và hủy diệt này?

B. là người có ý định nghiêm túc, thế nên chúng tôi đã thảo luận về sự ngu dốt và phương tiện mưu sinh đúng đắn. Một cỗ máy, một vật vô tri giác được con người lắp ráp mà thành thì bản thân nó không tốt cũng không xấu. Tốt hay xấu phụ thuộc vào cách con người ta sử dụng nó. Như vậy, không phải cỗ máy mà chính con người mới là đối tượng cần phải xem xét. Chẳng phải ngu dốt nằm ở việc đưa ra các giá trị sai, ở việc đặt nặng những thứ không có ý nghĩa, ở việc coi những thứ chẳng quan trọng là quan trọng hay sao? Chừng nào người ta còn chưa thay đổi những giá trị của họ, thì máy móc vẫn còn được sử dụng cho các mục đích gây hại và tàn phá.

Tư duy và cảm giác của con người phải được thay đổi, từ những giá trị hạn chế trong hiện tại thành các giá trị siêu việt. Nếu một người đang mưu cầu sự tung hô, quyền lực và của cải, người đó tất sẽ tạo nên một thế giới mà trong đó sự xung đột, đối kháng và tàn nhẫn phải thắng thế, các phương tiện để thể hiện chúng cũng như vậy: máy móc, tiền bạc,.... Anh ta phải nhìn sâu vào tận đáy lòng để biết được mình đang tìm kiếm điều gì. Nếu anh ta đang tìm kiếm cái thiện của chính mình và sau đó là cái thiện của người khác, thì sự tử tế và trí tuệ sẽ quyết định nghề nghiệp và sinh kế

của anh ta sẽ là gì.

Trước tiên, B. phải tẩy trần trái tim và tâm trí của mình để rồi sau đó, và chỉ khi đó, anh mới có khả năng thỏa mãn với chút ít.

7

DỤC VỌNG TRONG TÂM

B. nói rằng anh ấy là nô lệ của ham muốn tình dục. Anh đã thử nhiều cách khác nhau nhằm kiểm chế nó, tham gia các giáo phái khác nhau với hy vọng chuyển hóa nó. Ngoài ra, B. cũng đã tới tham vấn một nhà phân tích tâm lý, nhưng anh thấy mình càng trở nên lệ thuộc vào chuyên gia này hơn. Và đây là một dạng đau khổ khác. B. nên làm gì đây?

Đầu tiên, chúng tôi thảo luận về tình yêu và nói nó không là sự cám dỗ nhục dục, hoặc một cảm giác na ná với sự xúc động, hay sự kích thích của trí năng. Bản thân nó là một phẩm tính, được cảm nhận trong những khoảnh khắc không có nhận thức về bản ngã, trong những khoảnh khắc hiếm hoi mà cái tôi bị quên đi. Nó không phải là phần thưởng cho sự hy sinh, mà là một giá trị tự thân. Tình yêu thuộc về lòng nhân ái và khoan dung, sự tha thứ và phục vụ, sự hợp nhất mang tính sáng tạo và bình an. Không có những thứ này, tình yêu không tồn tại. Nó là một động lực sáng tạo lớn lao.

Nếu không có sự thấu hiểu và giải phóng tính sáng tạo, thì sự giải tỏa tình dục tất yếu phải trở thành một gánh nặng quá sức và một vấn đề nan giải. Tính sáng tạo này không chỉ là năng lực phát minh đơn thuần hoặc thuần túy thay đổi các năng lực chuyên môn. Nó không chỉ là sự mở rộng thiên về vật chất, tri giác hoặc sự mưu cầu trí tuệ thuần túy. Những điều này không chấm dứt được sự thèm khát nhục dục. Nó có thể tạm thời xoa dịu, nhưng cơn thèm khát sẽ quay lại dữ dội hơn, thường bộc lộ không phải về mặt tình dục nữa, mà ở những dạng thức hung bạo, tàn nhẫn khác, trong nhiều hoạt động xã hội nông cạn,...

Sự giải phóng tính sáng tạo sẽ xuất hiện khi sự khao khát, thèm muốn được hiểu rõ và biến chuyển. Khao khát tạo nên những ký

ức sâu đậm mà cái đà của nó sẽ trở thành sự thèm khát. Mỗi khao khát có một ý chí của riêng nó và nhiều ý chí sẽ tạo nên ý chí của bản ngã.

Do đó, nếu anh muốn giải phóng bản thân lâu dài khỏi sự ham muốn, anh phải nhận ra cách thức, quá trình diễn biến của khao khát. Mỗi khi có tư tưởng dục vọng – tức là dục vọng trong tâm – anh phải nhận thức được về nó, không chỉ để phân tích mà đồng thời nhận thức về ý nghĩa sâu sắc của khao khát. Mỗi khi nhận thức được điều này, anh sẽ hiểu rõ hơn vấn đề của mình cho tới khi ánh sáng của sự tự tri xua tan những cơn mưu cầu dục vọng tự bó buộc mình. Sự nhận thức này phải trở thành một quá trình liên tục, không chỉ với một suy nghĩ cụ thể nào đó mà với mọi suy nghĩ và cảm xúc. Nhận thức này mang lại sự tự tri mà từ đó tư duy đúng sẽ sinh ra. Tư duy đúng sẽ giải phóng suy nghĩ khỏi ý thức về cái "tôi" và cái "của tôi" một cách vô hình, và đó là khi nhận ra tình yêu tối thượng.

8

LÒNG TỪ THIỆN KHÔNG RÀO CẢN

V. tới gặp tôi vì cảm thấy bối rối về lòng từ thiện, cho hoặc không cho người khác, và về việc giết hại những sinh vật nhỏ bé gây hại cho cây cối,...

Thật khó biết bao để truyền đạt tới những kiểu tâm trí nhất định rằng khi bản thân họ quan tâm tới những điều lớn lao thì những điều nhỏ nhặt sẽ đâu vào đó cả thôi, còn khi bản thân cứ mải bận tâm tới những thứ nhỏ nhặt – vốn liên tu bất tận – thì những điều lớn lao sẽ mất đi, mà chỉ trong những điều lớn lao ấy ta mới tìm thấy giải pháp cho các vấn đề của cuộc đời. Do đó, để thấu hiểu cuộc đời, thì cần có một trí óc phóng khoáng, chứ không phải lối suy nghĩ toan tính hay logic; đòi hỏi một trái tim rộng lượng, chứ không phải khả năng cân nhắc chu đáo và tính toán cẩn thận.

---o0o---

H. hỏi rằng anh làm trung gian cho một quỹ từ thiện thì có phải lẽ không, bởi anh được hưởng một khoản thừa kế rất lớn.

Hoạt động thiện nguyện nên trực tiếp. Người cho và người nhận không được cảm thấy đó là nghĩa vụ, người cho không phải là bề trên ban cho người thấp kém hơn, người nhận cũng không nên có cảm giác xấu hổ. Việc thiện nguyện cần phải được thực hiện bằng cả trái tim. Người cho và người nhận, cả hai đều có trách nhiệm không được dựng lên hàng rào ngăn cách. Lòng từ thiện sẽ chấm dứt khi không có yêu thương. Không có yêu thương thì không có lòng từ thiện.

9

NHỮNG LỜI CẦU NGUYỆN BỊ VÔ HIỆU HÓA VÌ THÁI ĐỘ ĐỐI KHÁNG

Trong một buổi nói chuyện, S. nói rằng cô đã đến nhà thờ để dâng lời cầu nguyện. Nhưng cô lại nói tiếp rằng cô không thể nào chịu đựng nổi những người da màu. Ồ, dĩ nhiên là cô không có ý muốn nói người Ấn Độ, như tôi đây!

Và S. tới gặp tôi để hỏi xem có cách nào vượt qua những nỗi sợ hãi vốn do sự tưởng tượng và tự tạo ra không. Cô không nhận thức rằng những nỗi lo sợ này là do tự mình tạo ra. Để thoát khỏi chúng, mỗi lần nỗi sợ xuất hiện, cô nên chủ tâm xem xét nó bằng cách suy nghĩ kỹ càng về nó, tìm hiểu thấu đáo về nó, hiểu nó tường tận và để cho tâm trí hữu thức của mình được cởi mở. Sau đó, những nỗi lo sợ bí mật, những sợ hãi thầm kín, vô thức sẽ tự lộ mình. Và do tâm trí hữu thức của cô trong sáng, cởi mở và không rối loạn, nên S. sẽ nhận ra những nỗi lo sợ tiềm ẩn này và hiểu chúng một cách trọn vẹn. Nhờ đó, những nỗi sợ hãi vô thức sẽ tự trút hết vào tâm trí hữu thức và nhờ vậy, thông qua nhận thức và cảnh giác liên tục, cô sẽ thoát khỏi nỗi lo sợ vốn chủ yếu là do bản thân tự tạo ra.

Sau đó, tôi nhẹ nhàng chỉ ra cho S. thấy rằng những lời cầu nguyện của cô đã bị vô hiệu hóa do thái độ đối kháng về chủng tộc mà cô đã coi trọng hơn những lời cầu nguyện của mình. Nếu S. thù ghét, thì tình thương của cô chỉ đơn thuần là một trạng thái đối lập, một phản ứng, nhưng nếu cô hiểu rõ về lòng thù hận của mình và vượt qua nó, thì tình thương của cô sẽ trọn vẹn. Nếu không giải thoát tư tưởng khỏi thái độ đối kháng, sự oán giận và ác tâm, thì những lời cầu nguyện của cô đúng là thiển cận và nhà

thờ chỉ là phương tiện để đào thoát khỏi thực tại.

Thật khó biết bao khi truyền đạt tính cao thượng của tình thương tới những người cứ cố bám chặt vào các lời cầu nguyện có tính xin xỏ của họ! Thật khó biết bao để những ai tìm kiếm thực tại hiểu rằng họ là toàn vẹn! Họ hăm hở nắm bắt tới mức để mặc thực tại trôi qua.

10
MỘT CHUẨN MỰC SỐNG KHÁC

Bác sĩ A. cho biết ông có phòng mạch và kiếm được nhiều tiền, nhưng tin chắc rằng ông không thật sự chữa bệnh. Những viên thuốc nhỏ xíu và loại nước có màu sắc kia không phải là phương thuốc hữu hiệu, cho dù chúng làm cho bệnh tình tạm thời thuyên giảm. Ông muốn chữa bệnh thật sự kia. Điều đó sẽ bao gồm một chuẩn mực sống khác mà ông thấy bình thường, nhưng vợ và gia đình ông sẽ phản đối. Và gia đình chắc chắn sẽ tan vỡ nếu ông cương quyết theo đuổi điều mình nghĩ là đúng. Liệu bác sĩ A. có ích kỷ không nếu nhượng bộ trước những đòi hỏi của gia đình? Trách nhiệm của ông là gì?

Khi xây đắp và nhượng bộ trước những giá trị cảm tính, chẳng phải chúng ta tạo nên những thảm họa xã hội, chiến tranh, bạo tàn và khốn khổ đó sao? Khi có được tiêu chuẩn sống cao và chú tâm vào nó, chẳng phải chúng ta sẽ tạo ra một thế giới máy móc và hung bạo của sự tàn bạo, cạnh tranh và kiêu ngạo đó sao?

Và vị bác sĩ đã nhìn thấy rất rõ – ít nhất là trong lúc này.

Khi nhượng bộ môi trường, dù đó là môi trường của gia đình hoặc của nền văn minh, ông ấy chịu trách nhiệm cho nỗi khổ chung và nỗi khổ của riêng mình. Nếu nhận ra điều này, có phải ông nên nhượng bộ đối với các đòi hỏi cảm tính của gia đình mình, khi họ muốn những chiếc xe hơi tiện nghi hơn, lớn hơn, tốt hơn, và những thứ đại loại như vậy? Ông chịu trách nhiệm trước cái gì? Thực tình chữa bệnh cho mọi người, dù việc đó khiến thu nhập giảm đi đáng kể, có phải là ích kỷ không? Điều này có thể gây bất hòa trong gia đình, nhưng ông chịu trách nhiệm trước cái gì?

Liệu bản thân ông có thể sống một cuộc đời đơn giản, với ít vật chất ngoại thân và sự phô trương, hài lòng với sự đơn sơ, bởi vì thâm tâm ông cảm thấy bình an, giàu có trong sự hiểu biết của mình và đầy ắp tình thương không?

Và ông hỏi rằng làm thế nào đạt tới những thứ này?

Là bằng cách tư duy đúng thông qua việc tự nhận thức. Thực vậy, nếu không có khả năng tự tri thì không có tư duy đúng, và khi không có tư duy đúng thì không có bình an, không có tình thương.

Tôi đã giải thích những điều liên quan đến nhiệm vụ khó khăn này.

11

BẠN ĐÃ TẠO RA RẮC RỐI CỦA THẾ GIỚI

Có hai người tìm đến và giải thích ngay rằng họ là người Thiên Chúa giáo, và vì thế họ mong muốn mang lại bình an cho thế giới.

Chẳng phải những danh hiệu này – người Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Hindu giáo,... – khiến người ta tách biệt nhau sao? Khi những hàng rào dân tộc và kinh tế chia rẽ con người, thì tôn giáo với hình ảnh biểu tượng của mình, các bàn thờ thâm u, những tu sĩ không ngừng tụng niệm, cũng khiến người ta xa cách nhau. Các đức tin và giáo điều, tín ngưỡng và việc lậm nghi thức dựng lên một hàng rào không thể vượt qua được. Người ta đã và vẫn đang tranh cãi một cách vô nghĩa quanh những điều này. Chính chúng đã gây nên sự bất khoan dung và thái độ đối kháng. Chính chúng làm hư hỏng trái tim và tâm trí. Chính tinh thần của chủ nghĩa bè phái, độc đoán, xem mình là có đặc quyền đã hủy hoại sự thống nhất giữa con người, hủy hoại thiện chí và yêu thương.

Tôn giáo là cách thương yêu trong cuộc đời, chứ không phải niềm tin. Đó là hành động không có cái tôi, những động cơ riêng tư, và không có chủ nghĩa nghi thức. Đó là sự tìm kiếm đấng tối thượng mà không làm sai lạc giáo điều.

Khi một người khẳng định mình là tín đồ Thiên Chúa giáo hay Hindu giáo, là người Mỹ hoặc người Anh, thì đi liền với đó là một niềm kiêu hãnh và uy quyền nhất định, tất yếu sẽ tạo nên những hàng rào ngăn cách giữa người với người. Và khi nói mình là người Thiên Chúa giáo, phải chăng họ không nhận thức được toàn bộ những ẩn ý trong đó? Phải chăng họ không nhận ra sự vô nghĩa của cái danh đó và sự lớn lao của thực tại? Càng bận tâm với

những chuyện nhỏ nhặt, tầm thường, chẳng phải họ càng ít quan tâm tới thực tế sao?

Tình thương, lòng trắc ẩn và thiện chí – các yếu tố này không cần một nhãn dán, chúng chính là những gì mang lại bình an cho thế giới. Không phải là sự điều chỉnh thuần túy về mặt kinh tế, sự thống trị của một hoặc hai dân tộc, cũng không phải sự tiến bộ về kỹ thuật có thể mang lại sự bình an. Trái lại, nếu không có sự thay đổi của con tim, thì những thứ này chỉ có thể mang lại những thảm họa lớn hơn và gây hủy diệt nhiều hơn mà thôi.

Để mang lại bình an cho thế giới, bạn phải bắt đầu với chính mình, vì bạn chính là thế giới. Bạn là gì, thì thế giới là vậy. Nếu bạn tham lam, tranh giành, mưu cầu đặc quyền, đặc lợi, gắn với danh này tiếng nọ, ganh tỵ và sân si, thì bạn sẽ có một thế giới mà trong đó lòng thù hận và chiến tranh sẽ hiện hữu, một thế giới của sự hỗn loạn và bạo ngược, của sự nhẫn tâm và sợ hãi ngày càng tăng.

Bạn đã tạo ra rắc rối của thế giới, và bạn là người duy nhất có thể giải quyết nó. Đừng đẩy cho các chuyên gia, chính trị gia, các vị lãnh tụ, bởi vì bạn là gì, thì thế giới là vậy.

12

CHỮA BỆNH CHO CHÍNH MÌNH

Bác sĩ D. nói rằng ông đang điều trị cho những người khác trong khi không thể chữa cho chính mình. Các vấn đề khiến bệnh nhân ông rối loạn cũng gây rối loạn cho ông y hệt. Ông có thể giải quyết vấn đề cho người khác, giúp đỡ họ,… nhưng lại không thể làm vậy cho bản thân… Ông không cảm thấy bình an từ bên trong.

Thật dễ dàng biết bao khi dùng lời nói để giúp người khác điều trị, chữa lành cho chính họ! Nhưng thật khó làm sao khi chữa cho chính mình! Để chữa cho bản thân, để có bình an bên trong, người ta phải hạ đổ các hàng rào ngăn cách mà họ đã cần mẫn xây dựng quanh mình, chẳng hạn danh vọng, lề thói giàu sang và tất cả những gì nó mang lại: bạn bè, mối quan hệ, tiếng tăm, đường học vấn thành công. Những điều tôi chỉ ra đây vị bác sĩ kia đều có hết, như chính ông đã thừa nhận. Các tính chất bề ngoài nông cạn này – tức là những lớp chồng chất của thói vị kỷ được tinh lọc – đã ngăn cản ông nhận ra sự bình an mà ông đang khát khao.

Bác sĩ D. hiểu điều tôi nói là đúng, nhưng ông thấy khó mà gạt những thứ này qua một bên: Chúng đã trở thành một phần trong bản chất của ông rồi.

Tôi chỉ ra rằng hoặc ông tiếp tục củng cố bản chất đó và tiếp tục đau khổ ngày càng nhiều hơn nữa, hoặc ông phải bắt đầu làm suy yếu nó, hóa giải nó. Điều ông đang tạo ra là một quãng tạm lắng đau buồn, một khoảng thời gian chuyển tiếp giữa hai cuộc xung đột, một sự bình an, hay đúng ra là tình trạng mệt mỏi vì tranh đấu. Là một bác sĩ tâm thần, ông hiểu rõ rằng bình an ở nội tâm phải có được thông qua nhận thức về khả năng tự tri, không phải bằng cách kìm nén, mà thông qua sự hòa hợp. Và chính nhận thức này sinh ra thiền định.

Dĩ nhiên là bác sĩ D. chưa bao giờ thiền định. Ông biết cách tập trung tư tưởng, nhưng không phải là thiền định.

Thiền định và tập trung tư tưởng là hai thứ khác biệt. Tập trung tư tưởng là hướng vào thứ gì đó, còn thiền định là nhận thức về bản ngã, về cái "tôi" và cái "của tôi" với tất cả các nội dung và hàm ý của nó. Điều đó mang lại sự hiểu biết sinh ra từ tư duy đúng. Sự nhận thức này có tính tập trung khác với tập trung tư tưởng vào một thứ, dù cao quý tới đâu đi nữa. Một đằng mang lại sự hòa hợp nội tại sâu sắc, vượt qua những trạng thái đối lập, trong khi đằng kia gây ra tính nhị nguyên và duy trì hết mức nguyên nhân xung đột.

Phải để ông nhận thức được những suy nghĩ và cảm xúc của mình, không chọn lựa hay chọn lọc, mà chỉ đơn thuần nhận thức về chúng, dù tầm thường và hèn mọn, cao quý và trong sáng thế nào đi nữa. Khi mỗi suy nghĩ hay cảm xúc khởi lên, phải để ông suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo suy nghĩ hay cảm xúc đó và cứ dõi theo nó. Khi dõi theo nó, ông sẽ không ngừng bị gián đoạn bởi những suy nghĩ-cảm xúc khác, và vì thế sẽ bắt đầu nhận ra rằng mình đang thiếu sự tập trung thật sự. Trong khi dõi theo nó, ông sẽ nhận ra rằng ông đang phán xét, quy kết, và do đó sẽ phát hiện ra những thành kiến, định kiến, những sự dè dặt và động cơ tiềm ẩn của mình. Trong khi dõi theo nó, ông sẽ khám phá chính mình, và sự phát hiện này thì mang tính tự do cùng sáng tạo. Do đó, ông ấy đang giải thoát tâm trí một cách có chủ ý, và trong tâm trí tự do và cởi mở đó, dù ban đầu nó có bị hạn chế thế nào đi nữa, những nội dung của tiềm thức – cái giấu mặt – sẽ được phóng chiếu ra bên ngoài. Mỗi sự phóng chiếu này phải được suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo, vì vậy được thấu hiểu, tiêu trừ, và siêu vượt. Từ sự tự tri sâu sắc này, sẽ có sự thanh tịnh của trí tuệ, một tình thương không thể đong đếm và sự nhận thức về cái tối thượng.

Tất cả điều này là một quá trình kiên nhẫn và nhẹ nhàng, cần sự tỉnh giác cao độ, một sự nhận thức đáng kể và sâu sắc.

13
TRÒ CHƠI DÃ MAN CỦA XÃ HỘI

Bà M., một giáo viên, kể lại rằng ngoài giờ học, các học trò của bà toàn chơi trò binh lính với súng máy, gươm, xe tăng,… bằng gỗ. Làm sao ngăn chặn được chúng đây?

Trên thực tế, khi toàn bộ xã hội tham gia vào trò chơi hung tàn này, thì việc ngăn cản vài đứa trẻ chẳng có tác dụng nhiều (rồi chúng sẽ lại bị những người lớn hơn dụ dỗ tiếp thôi), trừ phi giáo viên thường xuyên ở bên cạnh và giúp chúng có những hình thức giải trí khác, lành mạnh và vô hại. Bà có thể giám sát liên tục một hoặc hai đứa trẻ, nhưng nếu bọn trẻ không được giúp đỡ để hiểu được các hiểm họa theo ngay sau tính chất dã man của các trò chơi thông qua cách dẫn dắt và hướng dẫn khôn khéo, thì chẳng bao lâu xã hội sẽ lại cuốn lấy chúng.

Xét cho cùng, xã hội là một cá nhân hoặc một tập hợp những cá nhân, và trừ khi cá nhân đó xóa bỏ được các nguyên nhân gây ra chiến tranh,… nếu không thì việc vá víu đơn thuần ngoài mặt, tái tạo những nguyên nhân đó trong một trật tự khác, cũng chẳng có tác dụng gì.

Vậy nên bà M. phải bắt đầu với bản thân. Bà phải hiểu chính mình, bởi vì từ sự tự tri mà ta có tư duy đúng.

14

MỘT QUÃNG NGHỈ BÌNH AN HAY BÌNH AN THẬT SỰ?

Dù rất giàu có, nhưng bà C. vẫn cảm thấy đau khổ và bất hạnh trong mối quan hệ hiện tại của mình. Bà muốn được bình an và hạnh phúc.

Không có bình an và hạnh phúc trên thế gian này. Chỉ có xung đột và đau khổ triền miên, một khoảng tạm ngưng lại dẫn tới khổ đau và bất hạnh. Bà ấy muốn gì – cái được gọi là một quãng nghỉ bình an này hay là thứ bình an thật sự?

Bình an thật sự sẽ xuất hiện khi ta hiểu biết về thú nhục dục, sự trần tục, sự bất tử cá nhân, và vượt qua được chúng. Để hiểu và nhờ vậy vượt qua chúng, bà phải nhận thức được các suy nghĩ và cảm xúc của mình. Điều này đòi hỏi nỗ lực có ý thức và thời gian để ngẫm nghĩ.

Bà nói rằng bà rất bận rộn, bà tổ chức các hoạt động thiện nguyện, tham gia nhiều câu lạc bộ,…

Tôi chỉ ra rằng những hoạt động này đã khiến bà xao lãng, rối trí và chẳng có ý nghĩa gì mấy, bà miễn cưỡng tán thành. Bà có thể buộc phải từ bỏ những thứ này để dành thời gian nghiền ngẫm. Từ nhận thức bằng cách suy ngẫm này, sự hiểu biết, tư duy đúng và thiền định sẽ bắt đầu hiện ra.

Với tất cả điều này, bà C. sẵn lòng tán thành, bởi vì bà nói trước đó mình đã có đôi chút suy nghĩ về chúng. Nhưng bà bổ sung thêm rằng tất cả điều này ngụ ý việc gạt qua một bên cuộc sống hiện tại của bà, những hoạt động, việc giải trí, trò tiêu khiển, và công việc thiện nguyện.

Các việc làm thiện nguyện, hoạt động xã hội và hoạt động bên ngoài của bà chẳng có ý nghĩa gì cả – giống như những con thú tội nghiệp bị nhốt trong chuồng. Các hoạt động này rốt cuộc sẽ gây hại nhiều hơn lợi – giống như người mù dắt người mù đi vậy.

Đối với điều này, một lần nữa bà lại miễn cưỡng tán thành và tôi đã chỉ ra tình trạng hỗn độn thê thảm của thế gian này: chiến tranh, sự vô lý của chủ nghĩa dân tộc, định kiến về giai cấp và màu da, những hàng rào kinh tế, sự thiếu vắng hoàn toàn thiện chí và yêu thương. Tất cả những điều này chỉ có thể được biến chuyển lâu dài nếu bà bắt đầu với chính mình, bởi vì bà là thế giới.

Bà C. thừa nhận tất cả điều đó, nhưng nói rằng bà sợ phải thay đổi cuộc sống, bởi vì ngay cả khi chỉ bắt đầu thay đổi một chút thôi, nó cũng sẽ dẫn tới những thay đổi dữ dội, nên bà chưa sẵn lòng. Nhưng bà nói thêm rằng bà sẽ xem xét.

15
VẤN ĐỀ TÌNH DỤC

R. nói anh cảm thấy khiếp hãi chuyện tình dục. Từ thuở ấu thơ, anh đã bị chuyện này kích thích và thu hút. Khi ở trong một nhóm, anh kháng cự nó và do đó khiến bạn bè thấy khó chịu. Anh đã cầu nguyện, thường xuyên trì chú, tụng kinh, cố gắng phân tích vấn đề, nhưng nó cứ đuổi theo anh và anh theo đuổi nó.

Sau khi nói chuyện tiếp, tôi đã chỉ ra rằng phải hiểu rõ thói quen đó rồi mới có thể hy vọng giải quyết những vấn đề thuộc về giác quan và cảm xúc. Các vấn đề này không thể khắc phục chỉ bằng sự quyết tâm hay ý chí đơn thuần, mà phải suy nghĩ thật thận trọng. Thói quen, tập quán có tính chất thiếu suy nghĩ từ trong bản chất, và thiếu suy nghĩ thì không thể tạo ra tự do. Thời tuổi trẻ, chúng ta thường làm chuyện gì đó một cách thiếu suy nghĩ – chẳng hạn như hút thuốc lá – và nó dần dần trở thành một thói quen. Nếu chúng ta tự nhủ mình không được làm thế, thì việc không ngừng quyết tâm bỏ thuốc lá đó đơn thuần tạo nên một thói quen khác. Chỉ khi nào hiểu được thói quen – nghĩa là bằng cách nhận thức về nó, bằng cách suy nghĩ cẩn trọng, thì chúng ta mới có thể phá vỡ thói quen.

Cuộc đời chúng ta là một loạt những hành động thiếu suy nghĩ đã trở thành thói quen, trong những mối quan hệ, trong tôn giáo, trong đời sống chính trị và xã hội của ta. Chúng ta suy nghĩ theo công thức, theo khẩu hiệu, đờ đẫn và rã rời. Tinh thần vị kỷ chính là cốt tủy của sự thiếu suy nghĩ, với tất cả những hành động và vấn đề nhỏ nhặt, hạn hẹp, chán ngắt của nó. Tình dục trở thành một vấn đề rất nan giải bởi vì nó là một sự đào thoát khỏi cái tôi nhỏ nhen, ràng buộc. Nó là sự giải tỏa và trở thành một thói quen. Và thói quen là thiếu suy nghĩ.

Người ta phải suy nghĩ cẩn trọng bằng cách trở nên có ý thức. Nhờ

nhận thức, họ bắt đầu thấu hiểu nhiều thói quen suy nghĩ và cảm nhận của mình. Những thói quen này nên được suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo, cần nhìn ra những hàm ý của nó. Vì vậy, khi tâm trí hữu thức thấu hiểu trọn vẹn, cởi mở và phóng khoáng, thì những nội dung của vô thức – tức là tâm trí tiềm ẩn – có thể tự phóng chiếu vào tâm trí hữu thức. Và do tâm hữu thức cởi mở và tỉnh táo, nên nó sẵn sàng tiếp nhận chúng. Khi những điều này hiển lộ, thì mỗi sự phóng chiếu phải được xem xét và thấu hiểu. Theo cách đó, thông qua việc nhận thức cao độ, những hoạt động vụn vặt, hạn hẹp của cái tôi đều được phân tích và tư duy đúng bắt đầu hiện hữu.

Càng cưỡng lại một thói quen và càng tạo ra sự kháng cự với nó thì bạn càng trở nên thiếu suy nghĩ hơn. Thông qua nhận thức đúng, việc tư duy liên quan tới tất cả các hoạt động và thói quen suy nghĩ, cảm nhận của chúng ta đều được bộc lộ và vượt qua. Phát triển trạng thái đối lập với sợ hãi là tạo ra một thói quen khác, nhưng khi trở nên ý thức được sự sợ hãi và suy ngẫm về nó kỹ càng, cảm nhận đầy đủ về nó, thì sự thiếu suy nghĩ sẽ không phát triển trong những trạng thái đối lập, bởi vì không có tự do trong những trạng thái đối lập. Bạn nên nhận thức về các thói quen suy nghĩ và cảm nhận liên quan tới những mối quan hệ của mình, tới những hoạt động xã hội và chính trị, tới tôn giáo của bạn.

Để nhận thức được, bạn phải dành thời gian cho nó, bạn phải kiên nhẫn và tỉnh giác. Thiền định là quét sạch tính vị kỷ khỏi trái tim và tâm trí. Thông qua quá trình thanh tẩy này, tư duy đúng bắt đầu hiện hữu, mà chỉ nó mới có khả năng giải thoát con người khỏi sầu khổ.

16

HÃY VIẾT RA NHỮNG SUY NGHĨ CỦA BẠN

O. nói rằng anh không thể thiền, suy nghĩ của anh cứ lang thang vơ vẩn khắp nơi, khiến anh không thể nào định tâm được. O. cảm thấy đã đến lúc anh phải xem xét điều này. Anh là một người năng động nên luôn bị hút vào hoạt động này hoặc hoạt động khác.

Hoạt động mà không có sự lĩnh hội sâu sắc sẽ dẫn tới sự hỗn loạn, tới tình trạng hiện tại của thế giới. Khi không tự biết mình, hoạt động chắc chắn sẽ dẫn tới sự xung đột không thể tránh khỏi. Và thiền định là khởi đầu cho việc khám phá để tự biết mình. Sự khám phá mang tính tự do và sáng tạo, nhưng nếu chỉ đơn thuần tập trung vào một phẩm hạnh, để trở thành điều gì đó trong hiện tại hoặc tương lai, thì không phải là khám phá trong sự tự biết mình. Phẩm hạnh được trau dồi như vậy thì không bao giờ tự do, sáng tạo, vậy nên vẫn còn bị giới hạn trong ranh giới của sự thiếu suy nghĩ. Vì vậy, tập trung tư tưởng vào thứ gì đó – vào một bức tranh, hình ảnh, biểu tượng, một ý niệm – không phải là thiền. Việc buộc tâm thức chú ý vào thứ gì đó sẽ ngăn cản sự khám phá; nó chỉ định hình tâm thức theo một khuôn mẫu, dù cao quý tới đâu đi nữa, nhưng nó không thể giải tỏa, giải phóng tâm trí. Giải phóng tâm trí mới chính là thiền định.

Phải để O. nhận ra những suy nghĩ, cảm xúc và theo dõi từng suy nghĩ-cảm xúc, dù nó tầm thường hay vô lý đi nữa. Những suy nghĩ-cảm xúc này khởi lên bởi vì sự quan tâm, sự lười biếng hoặc thói quen. Phải để O. khám phá nó là gì. Khi suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo một suy nghĩ hay một cảm xúc, thì các suy nghĩ và cảm xúc khác sẽ tự phóng chiếu ra, thế là anh sẽ bị xao lãng. Khi khám phá ra rằng mình đang bị phân tâm, anh bắt đầu đánh thức

mối quan tâm và nhiệt huyết, điều vốn dĩ sẽ mang lại sự tập trung. Khi một đứa trẻ quan tâm đến điều gì, nó sẽ tập trung hoàn toàn, nhưng nếu buộc phải tập trung thì nó không còn quan tâm và tâm trí của nó sẽ lang thang thơ thẩn. Để vô cùng tỉnh thức, cần có sự chuyên tâm không ngừng.

Anh nói anh khó lòng tỉnh thức để suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo hết mức có thể từng suy nghĩ, cảm xúc như thế, bởi vì anh không quen. Nhưng điều này có thể thực hiện được nếu chăm chỉ luyện tập.

Anh phải cảnh giác với toàn bộ vấn đề luyện tập này, đừng để nó trở thành thói quen. Thói quen thuần túy sẽ phá hủy hoặc ngăn cản sự lĩnh hội, khám phá, thấu hiểu. Tâm trí tỉnh giác sẽ hiện hữu khi ta không ngừng suy nghĩ thấu đáo, và suy nghĩ thấu đáo không phải là thói quen. Nếu anh cảm thấy khó lòng trở nên tỉnh thức thì hãy viết ra mọi suy nghĩ và cảm xúc trong suốt ngày hôm đó. Hãy viết ra ý định đằng sau những lời nói, phản ứng mang tính ganh ty, đố ky, tự phụ, nhục dục,...

O. trả lời rằng anh không thể viết ra mọi suy nghĩ và cảm xúc bởi vì anh còn phải bận rộn với việc mưu sinh nữa. Anh phải tiếp xúc với nhiều người và chẳng có thời gian.

Vậy thì hãy dành ra một chút thời gian trước khi ăn sáng để viết ra. Việc này đòi hỏi anh phải đi ngủ sớm hơn, gạt qua một bên vài chuyện giao tế xã hội nào đó. Nếu viết ra bất cứ lúc nào có thể, thì buổi tối trước khi đi ngủ, anh có thể xem lướt lại những gì đã viết trong ngày hôm đó. Hãy nghiên cứu nó, khảo sát nó, mà không phán xét, không chỉ trích. Khi nghiên cứu nó, anh sẽ khám phá được nguyên nhân của các suy nghĩ và cảm xúc, khao khát, và ngôn từ của mình. Nếu thường xuyên thực hiện điều này, anh sẽ nhận ra rằng bất cứ lúc nào không thể viết ra, vì anh đang chú tâm vào chuyện khác, thì anh vẫn vô thức ghi nhận những suy nghĩ, cảm xúc, phản ứng để có thể viết ra sau đó, ở thời điểm thuận tiện.

Vậy, vấn đề quan trọng trong chuyện này là anh nên xem xét, nghiên cứu với trí óc thoải mái những gì anh đã viết ra. Và khi nghiên cứu nó, anh sẽ nhận thức được tình trạng của bản thân mình. Dưới ánh sáng của việc tự nhận thức, tự biết mình, các nguyên nhân sẽ được khám phá và hấp thụ hoàn toàn. Anh nên viết ra không chỉ một hai lần, mà trong thật nhiều ngày, cho tới khi anh có thể lập tức nhận ra những suy nghĩ và cảm xúc, phản ứng và ý định của bản thân. Do đó, khi tự biết mình, thì có tư duy

đúng, và từ đó sẽ kéo theo những thứ khác.

Thiền định không chỉ là sự tự nhận thức không ngừng, mà còn là sự từ bỏ bản ngã không ngừng nghỉ.

Từ tư duy đúng sẽ có thiền định, và từ đó bắt đầu hiện hữu sự tĩnh lặng của trí tuệ. Trong sự tĩnh lặng này, cái tối thượng sẽ được nhận ra.

Khi viết ra điều ta suy nghĩ và cảm nhận, những mong muốn và phản ứng của ta sẽ mang lại một nhận thức nội tại, phối hợp giữa vô thức với ý thức, mang lại sự hòa hợp và hiểu biết. Nỗ lực này nằm trong quá trình suy nghĩ cẩn trọng, chứ không nằm trong quá trình tập trung tư tưởng vào điều gì đó, việc mà chỉ ngăn cản ta lĩnh hội cái toàn thể.

17

QUÁ TRÌNH SUY NGHĨ ĐÚNG, KHÔNG PHẢI SUY NGHĨ ĐÚNG

Bác sĩ J. làm việc trong một Quân y Viện chuyên chữa trị cho các binh sĩ bị thương tật. Ông nói rằng thật khủng khiếp khi chứng kiến những chàng trai trẻ tuổi phải chịu tàn tật suốt quãng đời còn lại, về cả tinh thần và thể xác. Nếu có ai trong số họ bình phục, thì người đó sẽ được điều động trở lại mặt trận để rồi bị thương hoặc tàn tật lần nữa. Bản thân ông không thấy chiến tranh có một lợi ích gì và hoàn toàn phản đối việc nhân danh nền văn minh để phá hoại nền văn minh như vậy, nhưng…

Ông ấy xúc động sâu sắc và cảm thấy chán nản với việc ngăn chặn nỗi đau thể xác. Rốt cuộc chuyện đó có gì hay ho chứ? Bạn chữa trị, chỉ để rồi họ lại bị thương lần nữa, tàn tật lần nữa hay thậm chí bị giết. Vậy thì chữa trị để làm gì?

Người ta càng đặt ra nhiều câu hỏi, thì tình hình càng trở nên vô vọng nếu không có câu trả lời sáng suốt và chính xác. Đáp án sáng suốt và chính xác đó không nằm trong việc ghép lại nhiều bộ phận với nhau, rồi rút ra một kết luận ngắn gọn và thỏa mãn. Nhiều bộ phận không tạo nên toàn thể, nhưng khi toàn thể được hiểu và cảm nhận, thì các bộ phận trở nên vừa vặn và có ý nghĩa. Để hiểu toàn thể, thì phải ngừng tôn sùng bộ phận – tổ quốc, quê hương, chủng tộc, giai cấp, gia đình và cái "tôi". Khi tâm trí bận rộn và trở thành nô lệ của bộ phận, thì sự nhẫn tâm, cạnh tranh, mưu cầu của cải, danh vọng, và những giá trị mang tính cảm giác trở nên vô cùng quan trọng. Lúc đó, hòa bình chỉ là một phương tiện khác của chiến tranh, với tất cả hậu quả của những tai ương thảm khốc, nạn đói, sự què quặt về tinh thần và thể xác, hỗn loạn, đau khổ,…

Khi nào từng người còn chưa nhận ra sự trần tục, đam mê nhục dục và mưu cầu sự bất tử cho cá nhân dưới nhiều hình thức khác nhau dẫn tới điều gì, thì vẫn còn những tai ương, cách mạng, chiến tranh và bất hạnh. Từng người phải thấu hiểu điều này và từ bỏ nguyên nhân gây bất hạnh. Vì thế, sẽ có những nhóm người thông tuệ và "tâm linh" mang lại hòa bình bền vững.

Nhưng, vị bác sĩ nói, điều này sẽ mất một thời gian rất dài và trong khi chờ đợi, đau khổ vẫn tiếp tục với tình trạng rối loạn nhiều hơn nữa.

Để gây ra tình trạng ngu xuẩn và sự tàn nhẫn như hiện nay đòi hỏi thời gian và cách tư duy xảo quyệt, tức là hàng thế kỷ vô minh và mê tín; nên đương nhiên ta cũng cần kiên nhẫn và biết học hỏi để mang lại một sự lĩnh hội khác hẳn. Trong vấn đề này, ta không được xét tới thời gian, mà quan trọng là mỗi người cần nỗ lực tự biết mình, chỉ có điều này mới mang lại sự toàn vẹn, và do đó mang lại sự bình an và từ bi. Sự tự biết mình mang lại tư duy đúng, tức là tư duy không theo một khuôn mẫu, một chuẩn mực. Tư duy đúng cũng không có những suy nghĩ thiện hoặc tốt lành, vì chúng cũng bị giới hạn, chưa hoàn chỉnh. Nhưng thông qua việc tự nhận thức về điều người ta suy nghĩ và cảm nhận, bằng việc suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo về chúng một cách trọn vẹn và đầy đủ hết mức có thể, người ta sẽ bắt đầu lĩnh hội được, dù có lẽ còn lờ mờ lúc đầu, rằng tư duy đúng là gì. Tư duy đúng giải thoát tư tưởng khỏi sự thèm muốn, lòng khao khát, nó là đạo đức, phẩm hạnh. Nó đặt nền móng cho tất cả hoạt động và mối quan hệ với một người hay nhiều người. Từ đây, lòng không sợ hãi khởi lên, tình thương và lòng trắc ẩn cũng vậy. Thiền định phải dựa trên chính nền tảng này, bởi vì thiền định cũng là giải thoát tư tưởng khỏi sự thèm muốn, tức là có đức hạnh. Việc nhận thức đươc cái tối thượng là cứu cánh của toàn bộ cuộc đời.

18

NHỮNG BỨC TƯỜNG TỰ KHÉP KÍN

M. cho biết rằng mặc dù gặp gỡ và quen biết nhiều người, nhưng cô vẫn cảm thấy thiếu liên kết với con người. Cô ấy phải làm gì để có được điều đó?

Bằng cách đừng đòi hỏi điều đó. Càng đòi hỏi nhiều, bạn càng ít có được. Càng ít đòi hỏi, bạn sẽ càng có được nhiều hơn.

Nguyên nhân ngăn cản sự liên kết với con người chính là bức tường tự khép kín mà mỗi chúng ta đã dựng lên xung quanh mình. Những sự tiếp xúc bên ngoài chỉ đơn thuần mang tính xã giao, không có ý nghĩa gì. Càng phá vỡ những bức tường tự khép kín, ta lại càng liên kết nhiều hơn.

Có phải khao khát liên kết với con người phát sinh từ cảm giác cô đơn, một sự trống rỗng bên trong cần được thỏa mãn, một sự đào thoát khỏi nỗi đau khổ của chính mình? Nếu là vậy, thì sự trốn thoát này càng làm cho các bức tường tự khép kín thêm vững chắc. Khi không hiểu nguyên nhân của sự tự khép kín này, thì mọi hình thức đào thoát đều sẽ trở thành sự xao lãng, bất kể đó là điện ảnh, rượu, tình dục, lễ nghi hay tôn giáo, công tác xã hội hay chiến tranh. Những sự xao lãng này gây thêm xung đột và hỗn loạn.

Vậy thì làm sao một người có thể phá vỡ những bức tường tự khép kín? Đa số chúng ta không nhận ra chúng. Mà cho dù có nhận thấy, chúng ta cũng sẽ bào chữa cho chúng hoặc đổ lỗi cho người khác hay hoàn cảnh. Khi làm như vậy, chúng ta lại tìm thấy lý do bào chữa cho quá trình co mình lại của thói vị kỷ.

Những sự biện minh này cản trở việc hiểu được nguyên nhân và thoát khỏi nó. Để phá hủy các bức tường tự khép kín này, trước tiên người ta phải nhận ra chúng. Để có thể hiểu được, người ta phải tìm hiểu, xem xét, mà không chỉ trích, phán xét, hay biện minh. Nhận thức là sự tìm hiểu và xem xét về những bức tường giới hạn suy nghĩ đó một cách nhẹ nhàng và kiên nhẫn. Chúng bắt đầu hiện hữu hoặc thông qua giáo dục, các xu hướng, ảnh hưởng của môi trường, hoặc thông qua sự thèm muốn, hoặc thông qua bản năng, và nói chung là thông qua tất cả nguyên nhân này. Nguyên nhân chính là tính vị kỷ, khao khát tự thể hiện qua thú nhục dục, tính trần tục hay đam mê vật chất, khao khát danh vọng và sự bất tử của cá nhân.

Do đó, M. phải nghiên cứu, xem xét và hiểu được những điều này để có thể vượt lên trên và thoát khỏi chúng thông qua nhận thức về sự tự biết mình, thứ sinh ra tư duy đúng. Thông qua tư duy đúng, cô sẽ có thể giải thoát tư tưởng khỏi ham muốn – một nhiệm vụ khó khăn. Thông qua nhận thức về sự theo đuổi ham muốn này, một yếu tố hay khả năng tự thanh lọc được thiết lập trong mỗi người: Đó là trở nên trung thực. Thật khó mà trung thực khi chúng ta bị dục vọng xâu xé bằng cách này hay cách khác. Và thông qua nhận thức này, chúng ta bắt đầu hiểu được bản chất của yêu thương, nhân từ, rộng lượng,…

Và hành động đúng giải thoát tâm trí khỏi sợ hãi, giúp con tim tự tin. Đức hạnh là sự phóng thích tư tưởng khỏi thèm muốn, khỏi sự xao lãng, đố ky, ác tâm, lười biếng,…

Lúc đó, có sự nhận thức về việc tích lũy ký ức, ý thức về cái “tôi” và cái “của tôi”, về quá khứ và ảnh hưởng của nó, bởi vì mỗi người đều là kết quả của quá khứ. Tư duy của chúng ta sinh ra từ quá khứ, nếu không hiểu được nó, tâm trí không thể được tự do. Hiện tại chính là cánh cổng mở vào quá khứ.

Thông qua sự tự biết mình, ta có tư duy đúng và nỗ lực đúng. Tư duy đúng là nền tảng để sống đúng, và từ đó, thông qua thiền định, sự thanh tịnh của trí tuệ xuất hiện. Trí tuệ là sự giản dị của trái tim. Chính trong sự giản dị này, người ta nhận ra cái tối thượng.

19
VƯỢT KHỎI MỌI TÔN GIÁO

O. hỏi rằng tội là tín đồ Thiên Chúa giáo hay Hindu giáo, hay liệu có phải tôi giảng điều mà anh xem là sự pha trộn hỗn tạp của mọi tôn giáo hay không. Tôi nói với anh rằng tôi không phải tín đồ Thiên Chúa giáo, cũng không phải Hindu giáo và tôi cũng không thuộc về bất cứ tôn giáo cụ thể nào cả.

Tín đồ Thiên Chúa giáo hay Hindu giáo là gì? Chẳng phải họ đại diện cho các thể thức nào đó, những sự mê tín, dị đoan, niềm tin, … nào đó hay sao? Chẳng phải những giáo lý cơ bản của Phật giáo, Hindu giáo hay Thiên Chúa giáo đều tương tự nhau hay sao: không tà dâm, không theo đuổi vật chất, không chiếm hữu, mà phải thương yêu, gạt bỏ tính ích kỷ theo bất cứ hình thức nào, tìm kiếm cái tối thượng,… vân vân? Nếu vậy thì tại sao phải gọi mình bằng danh xưng này hay danh xưng nọ, một điều chỉ gây chia rẽ con người, tạo thái độ đối kháng và tình trạng hỗn loạn, giống như chủ nghĩa dân tộc. Do được tích lũy qua nhiều thế kỷ, những lễ nghi, niềm tin, các bàn thờ thâm u, những tu sĩ ê a tụng niệm đã đang trở nên quan trọng hơn yêu thương, nhân ái và hiếu sinh. Bởi, lạc lối trong những niềm tin ganh đua nhau và các nghi thức hoành tráng thì dễ dàng hơn là tìm kiếm thực tại bên trong chính mình.

Thế giới bị chia rẽ, phân hóa bởi chủ nghĩa dân tộc, bởi định kiến chủng tộc, bởi vô số giáo phái và tôn giáo, không bao giờ hợp nhất mà chỉ thu hút và chia tách, thống trị và khai thác, những thứ gây ra xung đột và thái độ đối kháng không ngừng. Đây là một trong những nguyên nhân của chiến tranh.

Chỉ có một thực tại duy nhất, cái tối thượng độc nhất vô nhị. Có duy nhất một tính nhân văn và một lòng chính trực, cùng con đường độc nhất để nhận ra nó, không thông qua bất cứ con đường

nào khác, bất cứ người nào khác, ngoại trừ qua chính mình. Hãy tìm kiếm sự giải thoát của riêng bạn, rồi khi đó bạn sẽ đưa thế giới thoát khỏi tình trạng hỗn loạn và xung đột của nó, nỗi đau khổ và thái độ đối kháng của nó. Bởi vì bạn là thế giới nên vấn đề của bạn là vấn đề của thế giới. Nếu bạn đang bám chặt vào niềm tin của mình, vào những vị thần thánh tầm thường của bạn, vào quốc tịch, vào những vật sở hữu, vào các lãnh tụ của bạn, thì bạn sẽ tạo ra một thế giới của hỗn loạn và xung đột, của các giáo phái, của những định kiến chủng tộc và tôn giáo, của các biên giới kinh tế và ý thức hệ, luôn dẫn tới sự phân hóa, nuôi dưỡng ác tâm, làm tăng gấp bội những thảm họa.

Người ta phải gạt qua một bên những thứ hời hợt này, những sự xao lãng, ham mê tự lừa dối này, và trau dồi cho tư duy đúng. Tư duy đúng có được nhờ tự biết mình. Và tự biết mình không dựa trên bất cứ công thức nào, mà chỉ thông qua việc không ngừng nhận thức về tư duy và cảm xúc, về hành động và phản ứng, và về tất cả những thứ đối lập nằm bên trong chúng ta. Và từ đó, tư duy đúng, hiểu biết đúng khởi lên. Tư duy đúng đòi hỏi việc làm đúng, và hành động không dành riêng cho ai, bởi vì tự biết mình không phải là kiến thức liên quan đến trí tuệ, vốn mang tính phân cách, có giới hạn và hạn hẹp. Khi hiểu chính mình, ta sẽ thấu hiểu cái toàn thể.

Để nhận ra cái tối thượng, hãy bắt đầu hiểu chính mình. Sự hiểu biết này sẽ không có được thông qua người khác, thông qua một giáo hội hay bất cứ một tổ chức nào, mà thông qua việc nhận thức của riêng bạn về sự khao khát. Sự khao khát thú nhục dục, vật chất trần tục, sự bất tử cá nhân, sự giàu sang, thế lực, danh vọng, uy quyền, phép lạ và thần bí sẽ gây ra đau đớn, và không ai có thể giải thoát cho bạn ngoại trừ chính bạn. Thông qua việc thoát khỏi những câu thúc trói buộc này, trí tuệ xuất hiện và nó mở ra cánh cửa đi tới cái cao cả nhất.

20

DANH XƯNG LÀ GÌ, CÁI THỰC HỮU LÀ GÌ?

B. đến từ nơi xa, trong trạng thái vỡ mộng, rất cô đơn và khốn khổ. Trước đó, anh đã tham gia nhiều loại hoạt động cải cách xã hội, đã thuộc về nhiều nhóm tôn giáo khác nhau, tham gia chính trường và cố gắng kiếm tiền bằng hết sức mình. Anh cảm thấy lạc lối và không biết bắt đầu lại từ đâu. Chiến tranh không cuốn B. theo, nên anh rất mừng vì được giải thoát khỏi việc giết chóc. Anh thấy công việc của mình chán ngắt và thiên hạ thì đầy tham vọng, nhẫn tâm và chỉ nghĩ đến chính họ, nhóm của họ, hoặc ý thức hệ của họ. Điều đó khiến họ trở nên hung bạo và cố chấp. Anh sẽ bắt đầu từ đâu và bằng điều gì đây? Anh muốn làm gì đó mới mẻ, sáng tạo.

Chúng tôi đã nói về các cuộc cải cách xã hội – những cải cách chỉ để đòi hỏi thêm những cải cách khác nữa. Mặc dù các cuộc cải cách là cần thiết và tốt đẹp, nhưng chúng không chạm tới gốc rễ của vấn đề, đến các nguyên nhân sâu xa. Do đó, những cuộc bạo loạn và những cơn khủng hoảng, dù hứa hẹn những thay đổi lớn, luôn kết thúc trong sự đàn áp và đổ máu kinh hoàng. Trong tư tưởng tôn giáo và các nhóm tôn giáo lại có tồn tại chủ nghĩa cực đoan, sự tuân theo mù quáng, chủ nghĩa lãng mạn và sự sùng tín từng bước một. Chúng tôi đã thảo luận những vấn đề này từ các quan điểm khác nhau.

Để sáng tạo thật sự và lâu dài, người ta phải bắt đầu với chính mình. Bởi vì thế giới là chính ta, và khi không hiểu biết về bản thân, thì sáng tạo chỉ mang lại xung đột, cạnh tranh và sự nhẫn tâm đặc trưng của nền văn minh. Nhờ tự biết mình, các quá trình tự phong kín sẽ được khám phá; sự khám phá này mang tính giải thoát và sáng tạo, bởi vì cái được khám phá ra là chân lý, và chân

lý sẽ giúp người ta tự do. Việc khám phá này sẽ bị ngăn cản khi có sự đồng nhất hóa. Nhờ tự nhận thức, những nguyên nhân của sự đồng nhất hóa, sự giới hạn, sẽ được phát hiện ra. Tự nhận thức vô cùng khó khăn – tự nhận thức mà không phán xét, không đồng nhất hóa bằng giáo điều, tín ngưỡng, chủng tộc,... Nhưng do đa phần chúng ta đều được định danh, phán xét, chọn lựa, nên chúng ta phải nhận thức được về những phán xét, những sự đồng nhất hóa, về việc đưa ra các danh xưng – ngôn từ đi trước, còn dữ kiện, hay thực tại thì theo sau. Khi nhận thức được về chúng, chúng ta bắt đầu hiểu nguyên nhân gây ra chúng và thông qua việc nhận thức không ngừng, nguyên nhân đó được tiêu trừ. Nhờ tự biết mình, những giới hạn của việc chúng ta tự khép kín được khám phá, và phát hiện này không chỉ mang tính khám phá, mà còn mang tính giải phóng và sáng tạo nữa.

Thật khó để nhận thức được như thế, nhưng nếu bạn bắt đầu viết ra tất cả tư tưởng và cảm nhận, phản ứng và hành động của mình, bạn sẽ bắt đầu nhận thức được về tình trạng của mình. Dĩ nhiên, bạn sẽ không có thời gian để viết ra tất cả tư tưởng và cảm nhận của bản thân. Nhưng nếu mỗi ngày đều viết ra hoặc tóm tắt với sự quan tâm, bạn sẽ thấy rằng vô thức của mình sẽ tự động ghi nhận trong khi bạn đang chú tâm vào những vấn đề khác. Do đó, khi bạn có thời gian viết ra một lần nữa, các hành động và phản ứng của bạn sẽ được nhớ lại. Điều này giúp nhận thức rõ cái gì là danh xưng bên ngoài, tức từ ngữ, và cái gì là thực hữu, hay cái có thật – đâu là sự đồng nhất hóa bằng giáo điều, tín ngưỡng, niềm tin và vì vậy cả sự phán xét nữa, và đâu là cái hiện hữu. Việc này sẽ mang lại sự trung thực lớn lao về tư duy và sự tập trung tinh nhạy, hăm hở, một điều thiết yếu cho việc khám phá cái thực hữu. Sự tập trung này hoàn toàn khác với sự tập trung bị ép buộc, vốn đã trở thành một vấn đề về thói quen, dẫn tới sự lười biếng của tính tự mãn và hài lòng. Sự tập trung này sẽ trợ giúp trong việc đưa vào ý thức những nội dung của vô thức, các động cơ, các yếu tố hão huyền, những suy nghĩ tiềm ẩn, và những sự đồng nhất hóa, nhờ vậy mà chấm dứt việc tự khép kín hay khao khát sự độc nhất. Chính sự khao khát này với những bó buộc và hạn chế của nó đã ràng buộc, làm cho suy nghĩ-cảm xúc trở nên tầm thường, nhỏ hẹp, lệ thuộc và mang tính chiếm hữu. Những hàng rào này ngăn cản sự sáng tạo thật sự. Chính những câu thúc tự gây ra này đã ngăn trở việc nhận thức rõ những gì không được tạo ra.

Giải thoát suy nghĩ-cảm xúc khỏi những câu thúc ấy là khởi đầu của thiền định. Vấn đề không phải là thời gian, mà là sự hiểu biết một cách tỉnh táo, kiên nhẫn và chân thành đối với những đợt sóng thèm muốn. Rồi từ đây, sự tự biết mình và trí tuệ tối thượng

xuất hiện.

21

CÓ PHẢI NGHIỆP CỦA ANH ẤY LÀ PHẢI CHẾT THEO CÁCH NHƯ VẬY?

M. nói rằng người anh trai mà anh thương yêu vô cùng, thậm chí còn thương hơn con cái của mình, đã bất ngờ qua đời. M. vô cùng bối rối và đau khổ trước biến cố này. Dù rất sùng đạo, nhưng anh không tìm thấy nguồn an ủi nào trong niềm tin tôn giáo của mình, bởi vì cái chết này đã làm đảo lộn tất cả kết cấu tôn giáo mà anh đã gầy dựng. M. đã đọc nhiều kinh sách của phương Đông. Có phải nghiệp của anh trai anh là phải chết theo cách như vậy, không toàn thây, tan xác trên chiến trường? Anh ấy có được một cơ hội nào khác không? Anh ấy đã lỡ mất những cơ hội lớn lao của cuộc sống rồi phải không? Tại sao anh ấy chết, trong khi chính M. lại toàn vẹn, đang sống, đang tồn tại? Anh trai của M. có đang sống ở phía bên kia, giống như một số người vẫn hay nói?

Đây là một vấn đề vô cùng phức tạp, không dễ hiểu chút nào. Niềm tin, sự xác nhận hay sự giả định chẳng có ích lợi gì mấy. Khi chịu đau khổ cùng cực, ta phải gạt qua một bên những giải pháp và phương tiện hời hợt và đừng để bị dụ dỗ tìm nguồn an ủi trong chúng, vì chúng hủy hoại hiểu biết thật sự. Chính việc trau dồi hiểu biết này sẽ giúp ta thoát khỏi nỗi đau.

Chúng ta có phải là các cá nhân? Hay chúng ta là sản phẩm của nhiều nguyên nhân mà hệ quả của chúng là tính cá nhân? Chúng ta không phải là đại chúng với suy nghĩ-cảm xúc thi thoảng mang tính cá nhân hay sao? Dù thế giới đã tự phân chia thành các quốc gia, chủng tộc, giai cấp, các nhóm kinh tế và tôn giáo, nhưng chẳng phải tất cả con người về cơ bản đều tương tự nhau – thù hận và thương yêu, tham lam và ganh ty, sợ hãi và quyết đoán,...

hay sao? Chỉ cần suy nghĩ-cảm xúc tự đồng nhất nó với nhóm, với quốc gia, với tôn giáo,... thì chắc chắn nó không tách biệt, mà thuộc về đa số, về truyền thống, về quá khứ vô minh. Và do đó, nó bị lôi kéo vào lòng thù hận, tham lam, tính câu nệ lễ nghi và dã man của nhóm, của quốc gia, của chủng tộc. Mặc dù có những cảm giác-trí năng riêng biệt, dù bạn sống trong căn nhà riêng biệt với ít hay nhiều của cải sở hữu, với tên gọi, với danh xưng, tách biệt chính mình, thì liệu điều này làm thành tính cá nhân không? Chẳng phải bạn vẫn là đại chúng sao? Bởi vì bạn là kết quả của nhiều bộ phận cấu thành, được tạo nên từ nhiều ảnh hưởng. Chừng nào bạn còn là số đông, bạn chắc hẳn sẽ tạo nên phản ứng trái ngược của nó – tức là tính cá nhân, với tất cả niềm hy vọng, thèm muốn, niềm tin hay tín ngưỡng, phản ứng và nỗi đau tách biệt, độc nhất.

Do đó, bạn trở thành trung tâm của sự mâu thuẫn và tâm điểm này là bản ngã, cái "tôi" và cái "của tôi", ý thức về "mình". Liệu tâm điểm này có chút nào sự chân thật và có tồn tại lâu bền không? Không phải nó đang thay đổi hằng ngày, hằng giờ sao? Chẳng có gì vững chắc, trường cửu trong nó cả. Thế nhưng chúng ta vẫn bám víu vào nó, vào trạng thái tự mâu thuẫn vốn không tồn tại này. Bản ngã là một ảo tưởng hiện hữu nhờ sự thèm muốn. Những giày vò của sự thèm muốn làm mạnh thêm ảo tưởng, đây chính là chỗ cần phải được thấu hiểu và vượt qua để trải nghiệm cái vĩnh cửu, bất diệt. Trải nghiệm điều đó là toàn bộ những gì chúng ta cần quan tâm, bởi vì ngoài nó, chỉ còn xung đột, hỗn độn, đau khổ.

Người anh trai có đang trọn vẹn, đang sống không? Cuộc sống thế này – lo lắng, ưu tư, tham lam, xung đột, sung sướng và đau khổ vì yêu thương, vì sự bất định khủng khiếp – có gọi là viên mãn hay không? Hay đây chỉ là tồn tại? Anh có thương tiếc anh trai mình hay không, và khi thương tiếc, chẳng phải chính anh cũng ở trong tình trạng khốn khổ tương tự hay sao? Có phải anh nghĩ mình đang trọn vẹn và có phải anh gọi cuộc sống đầy xung đột, hỗn loạn, đau khổ này là viên mãn, đầy đủ? Không phải sự tồn tại như vậy là trạng thái thiếu suy nghĩ, tất yếu sẽ mang lại đau khổ và bất hạnh hay sao? Nếu nhận thức được nguyên nhân của sự đau khổ này, suy nghĩ kỹ càng và giải phóng bản thân khỏi chúng, thì anh sẽ tìm thấy một kho báu không hư hoại theo thời gian, một kho báu không thể hủy diệt.

Quá khứ kết hợp với hiện tại tạo nên ý thức về "mình", ý thức về tính cá nhân. Tính cá nhân này có tiến trình tạo thành của riêng nó, sự tồn tại xung đột và đau khổ của riêng nó, bởi vì bản chất thật sự của nó là tự khép kín, tự giới hạn. Chính sự tồn tại của nó

là cái đối lập, và cho dù cái bản ngã hão huyền này có thể cố hoàn thiện chính nó trong không-thời gian bao nhiêu đi nữa, thì nó vẫn cứ giữ nguyên hiện trạng: một trung tâm của sự thèm muốn và do đó là nguyên nhân của sự ảo tưởng. Chừng nào sự thèm muốn còn tồn tại, thì chừng đó ảo giác về sự tồn tại tách rời còn tiếp tục, với tất cả các vấn đề của nó, về sinh và tử, yêu và ghét, tiến bộ và thất bại, hiện tại và tương lai,... Bất cứ câu hỏi nào phát sinh từ ảo tưởng này chắc chắn cũng đều hão huyền, những câu trả lời cho chúng cũng vậy. Chỉ khi suy nghĩ-cảm xúc tự thoát khỏi ảo tưởng về bản ngã, vốn dĩ do suy nghĩ-cảm xúc, cảm giác-trí năng tạo ra, thì mới xuất hiện một thực tại, một niềm hạnh phúc mà tâm thức-cảm xúc bị mắc kẹt trong sự thèm muốn không thể nào lý giải được. Khi quan sát, nghiên cứu và hiểu thấu sự thèm muốn, khi nhận thức được về nó, thì một khả năng mới, ý chí mới, một sự hiểu biết mới bắt đầu hiện hữu. Chính sự thấu hiểu mới mẻ này là thứ mang lại trải nghiệm về cái tối thượng.

22

ĐỘC TỐ CỦA LÒNG THÙ HẬN

W. hỏi làm cách nào để thoát khỏi sự hận thù. Cô nhận ra rằng nó là độc tố cho cả chính cô và đối tượng bị thù hận. Trước đó, W. đã cố gắng thử những phương pháp khác nhau để tống khứ thứ xấu xa này – như cầu nguyện, tập khả năng quyết đoán, chú tâm tới vấn đề khác, vận động,... Nhưng nó vẫn quay lại, đôi khi còn mạnh mẽ hơn nữa; và có những lúc W. hầu như không nhận thức được nó. Cô lo ngại rằng nó đã ăn sâu vào mình và rất sợ hãi về nó.

Chúng tôi đã trò chuyện với nhau trong một lúc và sớm nhất trí rằng lòng thù hận, ác tâm đang lan tràn trên thế giới, và nó đang được khuyến khích một cách hăng hái thông qua những dạng tuyên truyền khác nhau. Hận thù, ác tâm là điều không thể tránh khỏi trong một môi trường xã hội thường xuyên khuyến khích và ca ngợi sự tham lam, đố kỵ với thành công. Một xã hội đã xem sự thành công, tham vọng cá nhân và sự cạnh tranh như một lý tưởng thì tất sẽ mang lại sự tàn nhẫn, một dạng của lòng thù hận. Một nền văn minh, có những tiến bộ kỹ thuật cao, phải mất đi lòng trắc ẩn, cảm thông, và phải bị mắc kẹt một cách vô vọng trong các giá trị mang tính vật chất, chạm nắm được, vốn tất yếu sẽ dẫn tới thái độ đối kháng, xung đột và chiến tranh. Trong một xã hội mà việc săn bắn và những hình thức man dã khác trở thành trò giải trí, thành thú tiêu khiển, thì việc hướng cái bản năng đó sang giết chóc đồng loại, nhân danh Thượng đế, Tổ quốc, hay ý thức hệ, chỉ cách một bước nữa thôi.

Chúng ta là kết quả của quá khứ, và nếu không hiểu biết về nhiều cách thức mà trong đó thiên hạ dung dưỡng một cách hữu ý hoặc vô ý lòng thù hận, ác tâm, và những dạng thức đối kháng khác, thì việc thuần túy chế ngự chúng không chỉ trở thành một nỗ lực phung phí vô ích, mà còn củng cố thêm kiểu tư duy sai lầm gây ra

các thảm họa khác. Dùng tình thương thay thế lòng thù hận không chỉ dẫn tới sự che đậy, thói đạo đức giả, mà còn khuyến khích cho kiểu suy nghĩ-cảm xúc sai lầm. Những thứ này và các phương sách hời hợt bề ngoài khác ngăn cản sự khám phá xác thực về nguyên nhân của xung đột, thù hận, tham lam,... Có thể bạn sẽ thiết lập được một thói quen kỷ luật kháng cự lại lòng hận thù, nhưng rồi chính thói quen đó lại nuôi dưỡng sự thiếu suy nghĩ, vốn sẽ sản sinh ra ác tâm, thù hận,... ở một dạng thức khác, trong những hoàn cảnh khác. Sự kiềm chế, thay thế, hay kỷ luật tự đặt ra đều không triệt tiêu được lòng thù hận. Trên thực tế, hận thù là một hệ quả, một phản ứng, một kết quả, và những nguyên nhân của nó phải được tìm ra.

Trong cuộc tìm kiếm, trong nhận thức, trong việc khám phá các nguyên nhân, tư duy đúng bắt đầu hiện hữu. Chính việc hiểu đúng này sẽ triệt tiêu hoàn toàn nguyên nhân và hệ quả của lòng thù hận. Để tìm ra được, thì cảm xúc-suy nghĩ phải thoát khỏi tất cả thành kiến, bởi vì bất cứ khuynh hướng nào cũng ngăn cản sự khám phá. Vì vậy, ta phải quan sát, nghiên cứu và hiểu được các khuynh hướng, thiên kiến và bản năng. Như thế, người ta bắt đầu nhận thức các ảnh hưởng từ môi trường trong quá khứ và hiện tại, cùng với vai trò chủ động của chính họ trong đó. Điều này không giúp giảm xung đột, mà ngược lại có thể làm tăng thêm xung đột, và chính từ sự gay gắt của xung đột ta sẽ có bước đầu của hiểu biết đúng.

Thù hận, cũng như tất cả vấn đề tâm lý khác, phải được hiểu trong mối quan hệ, bởi vì không có thứ gì hay vấn đề gì hoàn toàn tách biệt cả. Chỉ có hiểu đúng, tư duy đúng mới có thể giải thoát chúng ta khỏi đau khổ.

23
TẠI GIAO LỘ CUỘC ĐỜI

Trong tâm trạng có phần bị kích động và bối rối, H. tìm đến, giải thích rằng anh đang đối mặt với việc phải chọn lựa giữa hai hoặc ba hành động. Anh đã đến giao lộ cuộc đời và không biết phải đi theo con đường nào. H. có thể kết hôn, đi theo sự thôi thúc của nghệ thuật mà anh đã trau dồi nhiều năm nay, hoặc anh có thể đi tới nơi nào đó, để tĩnh tâm, nghiên cứu và thiền định. Anh nên làm gì đây? Đâu là hướng đi đúng cho H. và anh nên chọn giải pháp nào?

Sau khi trao đổi thêm, H. nhanh chóng nhận ra rằng chẳng ai có thể chọn thay anh hoặc giúp anh đưa ra quyết định. Giả sử có ai đó thuyết phục anh đi theo bất cứ hướng đi cụ thể nào, thì điều đó không chỉ gạt bỏ trách nhiệm của anh, mà còn có thể khiến anh hối tiếc sau này, trong cảm giác rằng điều anh được thuyết phục lựa chọn đã dẫn anh đến tình trạng thiếu viên mãn,... Do đó, anh phải nhận ra tầm quan trọng của việc này đối với chính mình.

Tại sao H. phải đặt chính mình vào vị trí lựa chọn? Có phải đó là vấn đề của sự lựa chọn không? Chọn lựa nghĩa là gì? Là để chọn lọc, để phân biệt giữa các khả năng khác nhau. Đâu là động cơ, sự thôi thúc khiến bạn quyết định chọn cái này và từ chối cái kia? Đó là thành kiến, xu hướng, kinh nghiệm của bạn, sự tác động của môi trường,... Tức là, sự chọn lựa phụ thuộc vào cái thích và không thích của bạn, vào sự thỏa mãn, vào lợi ích và lợi nhuận, vào mong muốn tột cùng hoặc dễ thay đổi của bạn,... Sự xung đột giữa chọn lựa và mong muốn này có dẫn tới sự thấu hiểu, sự nhận thức rõ ràng và không thiên lệch không? Trong quá trình phân biệt này, chẳng phải tình trạng lộn xộn và xung đột về việc chọn lựa sẽ luôn tồn tại sao? Bởi, chẳng phải trong chọn lựa luôn có một cái đối lập, một ý thức đối ngẫu sao? Liệu có thể nhận ra điều gì là đúng trong trạng thái xung đột, hỗn loạn, và đối kháng không?

Phải chăng sự mâu thuẫn của chọn lựa phải ngừng lại để có nhận thức rõ ràng, để thấu hiểu? Chẳng phải sự chọn lựa vẫn nằm trong giới hạn tự khép kín của thèm muốn và do đó không bao giờ có thể trở thành phương tiện để giải thoát cảm xúc-suy nghĩ hay sao? Ở chiều hướng ngược lại, chẳng phải nó sẽ củng cố tính ngoan cố, ý muốn khao khát, sự đồng nhất hóa cái "tôi" và cái "của tôi", dẫn tới sự cô lập và loại trừ, tới nỗi đau khổ và phiền não, tới ảo tưởng và sự vô minh vốn dĩ khởi lên từ nó hay sao?

Khi xem xét thấu đáo, suy nghĩ kỹ càng những gì liên quan đến việc chọn lựa, khi nhận thức được quá trình của nó, thì tình trạng lộn xộn và bất định của sự thèm muốn, với những ý muốn hay sự chọn lựa mang tính xung đột và đối kháng của nó, sẽ được hiểu rõ và tiêu trừ. Sự hiểu biết này là thiền định, bởi vì không có tư duy đúng, thì mâu thuẫn giữa những trạng thái đối lập sẽ tiếp tục.

24

TÌM KIẾM SỰ KHÍCH LỆ TỪ NGOẠI CẢNH

R. M. nói: "Tôi muốn hiểu và muốn được hiểu. Tôi là một nghệ sĩ, một họa sĩ. Tôi sáng tạo và tôi muốn những tác phẩm sáng tạo của mình được đánh giá cao". Anh tiếp tục giải thích rằng anh cần sự khuyến khích, chứ không phải sự chỉ trích không ngừng từ báo giới và công chúng. Vị họa sĩ này không chỉ sống cho chính mình, mà còn cho những người khác. "Tôi muốn hiểu, và cũng muốn được hiểu" là chủ điểm cho toàn bộ buổi đàm luận của anh ấy.

Chúng tôi trò chuyện với nhau một lúc. Anh kể cho tôi nghe về cuộc sống, những vấn đề rắc rối và bất định của mình. Và tôi lập tức chỉ ra rằng việc chú trọng như nhau giữa việc hiểu và mong muốn được hiểu – giống như R. M. đang làm – là sai lầm nghiêm trọng, bởi vì một bên có tính sáng tạo, còn bên kia thuần túy là thỏa mãn. Một bên, cái quan trọng nhất, đến trong những khoảnh khắc của sự sáng tạo và vì các khoảnh khắc đó hiếm hoi, năm thuở mười thì mới có, nên tư duy chuyển sang sự khích lệ từ môi trường. Càng tìm kiếm sự khuyến khích và thỏa mãn từ bên ngoài thì những khoảnh khắc sáng tạo xuất thần càng trở nên hiếm hoi. Càng bị phân tâm bởi người khác, bởi những trò tiêu khiển, rượu chè, bởi nhiều phương tiện dẫn đến tự quên mình, thì khoảnh khắc sáng tạo tập trung chứa đựng sự hiểu biết lại càng yếu đi. Không thể hồi sinh khoảnh khắc này bằng sự xao lãng thông qua thay đổi địa lý, quang cảnh, hay môi trường, những thứ chỉ có thể tạo hứng khởi tạm thời và nông cạn. Chỉ khi tất cả sự xao lãng, cả bên trong lẫn bên ngoài, đều được thấu hiểu và nhờ đó mà vượt qua, thì thực tại không bị giản lược, khoảnh khắc sáng tạo xuất thần mới xuất hiện. Khoảnh khắc này là đỉnh điểm của sự hiểu biết phủ định**, bởi vì cái không được tạo ra thì bao giờ cũng mới

mẻ, bao giờ cũng sinh động, còn tâm thức thì luôn lén lút và gian xảo tìm kiếm sự thỏa mãn nơi sự an toàn, một chốn nương tựa, trạng thái nghỉ ngơi. Chỉ trong khoảnh khắc bất định lớn lao và mù quáng, tức là trong sự thanh tịnh sâu thẳm, hiểu biết mới xuất hiện.

** *"Negative understanding" hay "negative knowledge", là thuật ngữ chỉ những kiến thức về những điều không nên làm, những điều sai trái cần tránh. Đây là loại kiến thức đến từ kinh nghiệm trực tiếp.*

Nhận thức được những xao lãng ở bên trong và bên ngoài là một điều vô cùng khó khăn và gian nan. Không phải khi khước từ chúng, mà khi hiểu được bản chất và phương cách của chúng, ta mới có sự tập trung không ngừng phát triển.

Sự tự biết mình hoặc tự nhận thức mang lại suy nghĩ đúng đắn, và nếu không có quá trình suy nghĩ đúng, vốn hoàn toàn khác với tư tưởng đúng đắn, thì không thể nào có được sự tập trung sáng tạo đã thoát khỏi mọi xao lãng.

25

KHỔ HẠNH VÀ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH KHÁC CỦA SỨC MẠNH

Bác sĩ B. nói rằng ông muốn vượt qua ham muốn tình dục để có thể tập trung hơn vào công việc.

Người ta phải thấu hiểu sâu sắc về sức mạnh và các vấn đề rất phức tạp của nó. Từ bỏ ham muốn nhục dục thì khá dễ, nhưng sức mạnh mà nó phóng thích lại gây ra vô số vấn đề. Khước từ một dạng sức mạnh cá nhân để đổi lấy những dạng sức mạnh cá nhân khác thì quả là khinh suất. Việc đó chỉ dẫn tới vô minh và khốn khổ. Do đó, chúng ta phải hiểu rõ sức mạnh ở những dạng khác nhau.

Khổ hạnh, tức là quyết tâm kiêng khem, một sự khước từ có tính toán và kiểm soát, mang lại sức mạnh cá nhân lớn lao. Nhưng dù có ý nghĩa thế nào đi nữa, nó vẫn là sự tự khép kín; dù có thể bao quát thế nào, thì nó vẫn mang tính hạn hẹp và có giới hạn. Sức mạnh như vậy có tính loại trừ, đơn độc, cách biệt, và do đó nó sẽ không mang lại nhận thức về toàn thể, mà không hiểu được điều đó thì sẽ nảy sinh xung đột, phiền não và sự đối kháng. Sự thèm muốn sức mạnh này là một dạng thức bảo đảm an toàn, mà chỉ trong bất an – tức là ngược với sự an toàn – thì mới có hiểu biết.

Trí năng tìm kiếm sức mạnh này thông qua những con đường quanh co – thông qua sự thông minh, tài giỏi, sắc sảo; thông qua sự thống trị của lý trí và tư duy; thông qua các lý thuyết và hệ thống hóa; thông qua danh tiếng về chính trị và xã hội; thông qua các tổ chức tôn giáo và kinh tế. Trí năng tìm kiếm sức mạnh thông qua trí tuệ và sự thống trị mà trí tuệ mang lại. Trí năng thì bao giờ

cũng tìm kiếm sự an toàn, một cách công khai hoặc lén lút, và sự an toàn đồng nghĩa với sức mạnh cá nhân. Nó là cái nôi của sự phóng đại cá nhân và triệt tiêu cá nhân. Nó là nguồn cơn của sự tự mâu thuẫn và tất cả vấn đề rắc rối đi kèm. Và các câu trả lời của nó là sản phẩm sáng tạo của riêng nó trong quá trình tìm kiếm sự an toàn, tìm kiếm sức mạnh. Sự tìm kiếm này – lẩn lút, vi tế và ranh ma – tạo ra ngay sau nó những vấn đề phức tạp của con người trong các mối quan hệ, về sự tham lam, đố ky, sợ hãi,... Nếu không hiểu về những con đường của sức mạnh, mà đơn thuần kiêng cữ tình dục và các dạng thức sức mạnh khác thì chỉ làm tăng thêm cường độ của những sự thèm muốn tiềm ẩn mà thôi.

Xin nhắc lại, trong cảm xúc, tính đa cảm, chủ nghĩa lãng mạn và trí tưởng tượng có một sức mạnh phi thường. Những thứ này có nhiều dạng thức hoạt động khác nhau – tôn giáo và xã hội, cá thể và tập thể, quốc gia và chủng tộc,... Khi sức mạnh được tập trung ở tình cảm, nó trở nên cực kỳ xấu xa và nguy hiểm, dẫn tới mọi kiểu tai ương và đau khổ.

Cũng như vậy, sự tiết chế, trong khi tìm kiếm sức mạnh và sự an toàn, sẽ trao cho toàn bộ cơ thể sinh vật sức mạnh lớn lao và nhấn mạnh giá trị thuộc về cảm tính.

Tất cả những thứ này đều có vấn đề rắc rối riêng biệt, và các câu trả lời của chúng tất yếu sẽ thiên vị, không đầy đủ và do đó không chính xác.

Giờ đây, khi nhận ra vấn đề phức tạp của sức mạnh, khi không nhận diện và phán xét mà chỉ im lặng quan sát, nhờ đó mà nhận thức theo hướng phủ định, thì mới hiểu và vượt qua được quan hệ nhân quả của sức mạnh. Vì vậy, với việc chọc thủng những hàng rào phòng thủ do trí năng xây dựng, với sự hiểu biết cùng với việc phá hủy các hàng rào này khi chúng khởi lên, tình thương sẽ xuất hiện một cách bất ngờ, không hay biết. Không có yêu thương, sẽ có rất nhiều dạng của sức mạnh kèm theo những xung đột, hỗn loạn và sự đối kháng của chúng mà chúng ta không thể vượt qua được. Trong ngọn lửa của yêu thương, sự thèm muốn sức mạnh phức tạp này sẽ tiêu tán. Tất cả giải pháp và câu trả lời khác đối với vấn đề rắc rối của sức mạnh chỉ làm tăng thêm sự tham lam, sợ hãi và ngu dốt, và không có cách nào thoát khỏi tình trạng hỗn loạn này, trừ con đường hiểu biết và yêu thương.

Hiểu biết này khó khăn và gian nan hơn nhiều so với việc áp đặt kỷ luật cho sức mạnh và sự áp đặt kỷ luật như vậy cuối cùng cũng chỉ là tự khép kín, thu hẹp, giới hạn. Ta chỉ có thể nhận ra cái vô

hạn, cái bất khả tri ấy trong yêu thương, chứ không phải trong những vòng rào phòng thủ sâu xa, vi tế của trí năng. Với sự tĩnh lặng của trí năng, khi lý trí đã tự làm mình kiệt sức, trong trạng thái siêu lý trí đó, ta sẽ nhận ra tình thương hóa giải mọi vấn đề này. Lòng yêu thương ấy chính là cái cần được cảm nhận và thấu hiểu.

26
NHẬN THỨC LÀ GÌ?

Từ nơi xa, B. mang đến một câu hỏi: "Nhận thức là gì và làm thế nào người ta có thể nhận thức được?".

Để trả lời câu hỏi thuộc loại này, cần phải xem người đặt câu hỏi suy nghĩ như thế nào và hoàn cảnh tổng quan của anh ấy. Vì vậy, chúng tôi đã trò chuyện về cuộc sống của anh, về những rắc rối của cuộc sống và những nỗi đau của nó, cùng vẻ đẹp của các ngọn núi.

Nhận thức xuất hiện thông qua sự gạn lọc và hiểu biết. Nó không phải là thứ mà bạn chấp nhận một cách mù quáng, cũng không là sản phẩm của bất cứ uy quyền nào. Nó vốn dĩ là kết quả và cũng là khởi đầu của sự tự biết mình. Thông qua sự tự biết mình, ngọn lửa nhận thức mãnh liệt bắt đầu hiện hữu. Tư duy đúng có được nhờ tự biết mình và tư duy đúng là nhiên liệu cho cường độ và chiều sâu của nhận thức. Không có tư duy đúng thì không có sự gạn lọc, vốn không phải do sự quyết tâm hay nỗ lực thuần túy của ý chí sinh ra. Bởi vì ý chí chỉ đơn thuần củng cố các khuynh hướng, thói quen, và sự vô minh. Còn hiểu biết, sự gạn lọc có được nhờ tư duy đúng, lại sinh ra từ sự tự biết mình.

Do có sự rối loạn, mâu thuẫn trong suy nghĩ-cảm xúc của chúng ta, thứ khởi phát từ sự tham lam, sợ hãi và ngu dốt, nên chúng ta phải có được sự rõ ràng và hiểu biết thông qua tự nhận thức. Sự sáng tỏ này bị từ khước, bị che khuất khi có thái độ phán xét, phản đối hoặc tán thưởng đơn thuần, thay vì dõi theo suy nghĩ-cảm xúc, xem xét một cách thấu đáo và sâu sắc hết mức có thể. Để có thể suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo, phải có sự tự nhận thức và nhận thức này sẽ chấm dứt đột ngột nếu có phán xét.

Để hiểu biết rõ ràng thì phải có trình tự, có nhận thức về ý thức ở

những mức độ khác nhau – cảm giác, cảm xúc, trí tuệ, vật chất, lý tưởng, lý trí. Mặc dù mỗi mức độ của ý thức "tách rời" nhau, nhưng giữa chúng đều có mối tương quan. Đối với mỗi mức độ, phải có sự gạn lọc, và khi mỗi suy nghĩ-cảm xúc khởi lên, hãy theo dõi nó, suy nghĩ-xem xét nó kỹ càng. Với mỗi lần gạn lọc suy nghĩ-cảm xúc, nhận thức sẽ trở nên nhạy bén và mạnh mẽ hơn. Do đó, với mỗi suy nghĩ-cảm xúc, khi suy nghĩ, xem xét một cách bao quát, nhận thức sẽ trở nên rộng mở. Với kinh nghiệm, những đầu mối quan trọng để dõi theo của suy nghĩ-cảm xúc, và cả những đầu mối không quan trọng, sẽ xuất hiện. Khi chú tâm vào thứ gì khác, bạn sẽ thấy rằng những dao động của suy nghĩ-cảm xúc đều được ghi nhận một cách vô thức, điều này sẽ tự phóng chiếu ra khi bạn lần nữa tập trung chú ý.

Thông qua sự gạn lọc và hiểu biết rộng rãi, tâm thức sẽ trở nên tĩnh tại trong sự nhận thức sâu sắc. Trong sự nhận thức tĩnh lặng này, cảm nhận khởi lên mà không có nguyên nhân, một sự cảm nhận không là sản phẩm của bất kỳ tác động hay khao khát nào. Khi cảm giác, niềm vui, trạng thái xuất thần này khởi lên, tâm trí ngay lập tức chộp lấy nó, tích trữ nó để tận hưởng. Hoặc nó tự nhủ: "Niềm vui mới mẻ này thật dễ chịu biết bao", và như thế, trong chính việc thưởng thức, tận hưởng niềm vui đó, trạng thái xuất thần này lại được tích trữ trong ký ức để thưởng thức. Vì vậy, thực tế sinh động của cảm giác bao la này bị mất đi, trong khi tâm thức bám víu vào ký ức chết và trống rỗng của mình. Một lần nữa, việc gạn lọc và hiểu biết về khao khát bám chặt vào một trải nghiệm này – biến nó thành một thói quen, một nơi nương tựa, một sự an toàn – phải có được bằng cách theo dõi nó một cách bao quát và nhờ đó mang lại nhận thức thậm chí còn sâu sắc hơn và lớn hơn về sự tĩnh lặng vô lượng. Trong đó có tình thương vô lượng của thực tại. Nhận thức này, ý thức này vô cùng nhạy cảm và vô cùng hợp lý.

27

NHỮNG GIẤC MƠ NHIỄU LOẠN

R. nói anh bị nhiễu loạn vì đủ loại giấc mơ và những sự nhiễu loạn này tăng hay giảm tùy theo tâm trạng của anh. Các giấc mơ nhiễu loạn này đã tiếp diễn suốt nhiều năm nay và dù R. đã tới gặp các nhà phân tâm học, nhưng các giấc mơ vẫn trở lại với những cường độ khác nhau. Làm thế nào anh có thể ngăn được chúng và anh cần phải làm những gì để có thể ngủ ngon mà không mộng mị?

Chúng tôi đã trao đổi một cách thoải mái về cuộc sống, về các mối quan hệ và những điều khiến anh phân tâm. R. là người đàn ông tốt bụng, thông minh và thông thạo nhiều triết lý.

Trong lúc thức, người nào càng nhận thức và biết theo dõi tận cùng mỗi suy nghĩ-cảm xúc một cách trọn vẹn, bao quát hết mức có thể, thì khi ngủ họ càng ít nằm mơ. Bởi vì người ta không nhận thức và cũng không thức suốt cả ngày, nên ý nghĩa và đánh giá về các sự kiện, về các phản ứng, đã tìm đường tẩu thoát, thông qua sự lười biếng, thông qua việc thiếu sự tỉnh táo đúng lúc. Tuy nhiên, nếu các sự kiện và phản ứng là quan trọng, thì chúng đều được nội tâm ghi nhận lại. Trong giấc ngủ, những sự ghi nhận này mang dạng thức những giấc mơ, dù quan trọng hay tầm thường. Sau đó, những giấc mơ này có thể được chính bản thân người mơ hoặc một chuyên gia phân tích chuyên nghiệp nào đó diễn giải, và cả hai trường hợp đều có những nguy cơ của riêng nó. Để diễn giải những giấc mơ của chính mình, tâm thức phải thoát khỏi thành kiến, lo âu, khỏi những mong ước bị bóp méo và khỏi mọi sự phán xét, vốn là điều vô cùng khó khăn. Bất cứ sự diễn giải sai lầm nào sẽ chỉ gây ra rối loạn, tạo nên một dạng thức giấc mơ mới. Để không bị rối loạn khi diễn giải, kéo theo những lo âu và hoài nghi của nó, sẽ thật khôn ngoan và lành mạnh nếu trong lúc không ngủ, ta biết tỉnh táo và nhận biết, theo dõi tận cùng từng suy

nghĩ-cảm xúc, từng phản ứng một cách trọn vẹn và bao quát hết mức có thể. Điều này đòi hỏi sự nghiêm túc và chú tâm. Còn nếu quay sang nhờ một chuyên gia phân tích, thì bạn không những không nhận ra được sự phong phú lớn lao tiềm ẩn trong mình, mà bạn còn không thể tránh khỏi việc lệ thuộc vào họ, và điều này còn tồi tệ hơn nhiều so với tất cả những giấc mơ. Do sự lệ thuộc tạo nên cảm giác an toàn, mà trong tình trạng an toàn thì không có sự hiểu biết.

Thông qua việc nhận ra mỗi suy nghĩ-cảm xúc, mỗi phản ứng, bằng cách xem xét chúng một cách sâu sắc và trọn vẹn hết mức có thể, bạn sẽ tìm thấy trật tự, sự rõ ràng, và hiểu biết sẽ đến với nhận thức bao quát, có cường độ lớn hơn. Và rồi, các giấc mơ, trong cả giai đoạn thức và ngủ, đều sẽ suy yếu và biến mất, và khi đó giấc ngủ cũng trở nên quan trọng như những giờ thức giấc. Bởi vì khi đó, giấc ngủ là sự tăng cường cho trạng thái tỉnh thức, còn tương ứng với trạng thái tỉnh thức là giấc ngủ, và bởi trong trạng thái tỉnh thức cũng như trong giấc ngủ đều có những mức độ ý thức khác nhau. Càng cố ý chạm tới các mức độ sâu hơn trong trạng thái tỉnh thức, người ta càng nhận ra, trong giấc ngủ, những trạng thái đó vốn nằm trên cả mức độ sâu sắc nhất của ý thức. Và nếu ai đó có thể trải nghiệm điều này, họ sẽ thấy rằng nó tạo ra một tác động sâu sắc trong tâm trí tỉnh thức và hữu thức.

Trải nghiệm trạng thái vượt lên trên, khỏi tầm với của tâm trí hữu thức là điều khó khăn nhất, bởi vì tiềm thức phải tự trút sạch nội hàm của nó thông qua nhận thức, thông qua sự cởi mở của tâm trí hữu thức. Do đó, khi có sự tĩnh tại sâu sắc, thì ta sẽ nhận ra những thứ không tên.

28

TẦM LỚN LAO CỦA MỐI QUAN HỆ CHÍNH LÀ TÍNH BẤT AN CỦA NÓ

H. nói rằng anh nhận thấy các mối quan hệ là thứ phiền phức và nhiều xung đột nhất. Nó khởi đầu bằng niềm vui nào đó, nhưng chẳng bao lâu sự bất đồng và đau khổ lẻn vào. Anh hỏi làm thế nào để thoát khỏi tình trạng xung đột này.

Hễ tồn tại là có liên quan tới người khác và tất cả mối quan hệ đều gây đau khổ. Bản chất của mối quan hệ là gây nên sự nhiễu loạn. Bạn có thể hình dung trong đầu một kiểu mẫu quan hệ lý tưởng, nhưng đó chỉ là sự đào thoát khỏi thực tế. Một sự lý tưởng dựa trên trí tuệ sẽ ngăn cản việc điều chỉnh và khả năng vượt qua xung đột. Khi đó, khuôn mẫu sẽ trở nên quan trọng hơn hiểu biết. Và sự đồng nhất hóa ngăn cản tư duy đúng đắn.

Các mối quan hệ tất yếu sẽ gây đau khổ và điều này thể hiện trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu mối quan hệ không có căng thẳng, thì nó không còn là mối quan hệ nữa mà đơn thuần trở thành một trạng thái dễ chịu, uể oải, một thứ thuốc phiện mà hầu hết mọi người đều muốn và thích. Xung đột tồn tại giữa khao khát muốn có sự thoải mái và hiện thực, giữa ảo ảnh và thực tại. Nếu nhận ra ảo ảnh đó, thì bạn có thể dành sự chú ý cho việc hiểu biết về mối quan hệ, bằng cách gạt nó qua một bên. Nếu bạn tìm kiếm sự an toàn trong mối quan hệ, thì đó là sự đầu tư vào nguồn an ủi, vào ảo tưởng, và tầm lớn lao của mối quan hệ chính là tính bất an của nó. Nếu tìm kiếm sự an toàn trong mối quan hệ thì bạn đang gây trở ngại cho hoạt động của nó, điều sẽ mang đến những tác động cùng rủi ro cho chính mối quan hệ.

Chắc chắn chức năng của mối quan hệ là phô bày trạng thái của toàn bộ con người. Mối quan hệ là quá trình tự bộc lộ, tự biết mình. Sự tự bộc lộ này đầy đau khổ, đòi hỏi sự điều chỉnh không ngừng và tính uyển chuyển của suy nghĩ-cảm xúc. Đây là một cuộc tranh đấu gian nan, với những khoảng thời gian bình yên khai sáng. Nhổ tận gốc các thói quen, những sự ngăn cấm, các triết lý và học thuyết là một việc rất phiền toái và căng thẳng. Nhưng chức năng của mối quan hệ là mang lại sự hiểu biết, và để hiểu biết thì phải có sự mâu thuẫn. Khi đã tự biết mình một cách trọn vẹn, ta sẽ thoát khỏi đau khổ, xung đột, rối loạn; và các mối quan hệ là con đường đi tới sự giải thoát đó. Ngay cả với người đã rút khỏi những xáo động của thế giới cũng không có sự cô lập. Trong cõi riêng biệt có sự vô minh. Mọi thứ trên đời đều liên quan đến nhau, và khi hiểu được mối quan hệ này cùng với những căng thẳng và niềm vui của nó, trong tình trạng cô độc của hiểu biết đó, những áp lực và trăn trở, những đau khổ và niềm vui mới có thể xóa những rào ngăn tự đóng kín khỏi tâm thức và trái tim, và nhờ vậy mới nhận ra hạnh phúc của cái tối thượng.

Nhưng hầu hết chúng ta lại cứ tránh né, cứ gạt phăng những căng thẳng trong mối quan hệ, và thường ưa thích sự thoải mái, dễ chịu của việc lệ thuộc đầy thỏa mãn trong một sự đảm bảo tuyệt đối, một nơi nương tựa an toàn. Lúc đó, gia đình, các mối quan hệ trở thành nơi trú ẩn. Đó là chốn trú ẩn của kẻ thiếu suy nghĩ. Sự bất an chắc chắn sẽ lẻn vào sự lệ thuộc đó, khi đó mối quan hệ cụ thể ấy sẽ bị loại bỏ và một mối quan hệ mới xuất hiện, với niềm hy vọng sẽ được an toàn hơn. Không có cái gọi là sự bảo đảm trong các mối quan hệ, và sự lệ thuộc chỉ sinh ra sợ hãi. Nếu không hiểu thấu quá trình của sự an toàn và sợ hãi, mối quan hệ sẽ biến thành trở lực ràng buộc, một con đường vô minh, tăm tối. Toàn bộ cuộc sống là một cuộc tranh đấu và một nỗi đau khổ. Không có cách nào thoát khỏi nó, trừ khi có được tư duy đúng đắn, được sinh ra từ việc tự biết mình. Và thông qua việc tự biết mình, ta sẽ nhận ra hạnh phúc của sự bất diệt.

29

ĐỂ TÁC ĐỘNG LÊN TOÀN THỂ, BỘ PHẬN PHẢI TỰ CHUYỂN HÓA

P. nói rằng khi cố làm theo những điều tôi nói về sự nhận thức, anh nhận thấy mình có định kiến đối với chủng người da màu tại quốc gia này (Hoa Kỳ). Vậy làm sao anh có thể tống khứ được định kiến đó? Sau khi trao đổi thêm, P. giải thích rằng anh sinh ra và lớn lên ở miền Nam. Và tuy không còn sống ở đó, nhưng anh thấy định kiến này, dẫu chỉ đang âm ỉ, vẫn sẵn sàng thức giấc.

Người ta không thể "tống khứ" một định kiến nếu không hiểu những mối quan hệ nhân quả của nó, và khi hiểu được chúng, vấn đề sẽ chuyển sang một mức độ sâu sắc hơn và căn cơ hơn. Và khi xem xét mức độ sâu sắc hơn này, quan hệ nhân quả trực tiếp sẽ mất đi ý nghĩa và tầm quan trọng của nó.

Người ta có thể dễ dàng nhận thức được vì sao dạng định kiến cụ thể này lại khởi lên: vấn đề thiếu nhân công, nô lệ, sự thống trị của người da trắng, khao khát giành ưu thế về chính trị và kinh tế trước những người da màu đông dân hơn ở miền Nam. Sợ hãi, định kiến, sự tàn nhẫn, thái độ khinh miệt và độc chiếm là những cái xấu xa đã nảy nở từ sự dung dưỡng cái xấu của chế độ nô lệ và tất cả nỗi kinh hoàng man rợ gắn liền với nó.

Khi chấp nhận một cái xấu to lớn, chẳng hạn chiến tranh, nghĩa là bạn đã mở cánh cửa đi vào một loạt những bất hạnh và thảm họa nhỏ. Bạn được dạy kiểu định kiến này, bạn đạt được nó, thừa hưởng nó thông qua truyền thống. Sự thừa kế này được duy trì và kích động bởi khao khát bẩm sinh muốn được thống trị, muốn có uy quyền, vượt trội hơn người khác. Chính sự thôi thúc bẩm sinh

này đã nuôi dưỡng và duy trì định kiến, nên việc nỗ lực tống khứ nó – cái bề ngoài, cái hệ quả – sẽ là vô ích chừng nào nó còn được nuôi dưỡng bởi một nguyên nhân sâu sắc và hùng mạnh hơn. Khi hiểu được nguyên nhân sâu sắc và hùng mạnh hơn này thì nguyên nhân có tầm quan trọng thứ yếu sẽ tự mờ nhạt dần. Nhờ nhấn mạnh vào nguyên nhân cơ bản có tầm quan trọng hàng đầu, nguyên nhân thứ yếu sẽ mất đi trọng lượng và ý nghĩa của nó. Ngược lại, nếu bạn nhấn mạnh vào cái thứ yếu, cái không quan trọng, sẽ dẫn tới mọi kiểu hỗn loạn, đau khổ và không thể nào giải quyết được.

Nếu không có sự hiểu biết và do vậy không thể vượt qua khao khát thống trị, thể hiện uy quyền và vượt trội hơn người khác, thì sợ hãi, tàn nhẫn, đố kỵ và các trở ngại khác bắt đầu hiện hữu. Người ta có thể nhận ra sự thống trị, uy quyền,... áp đặt lên người khác tất yếu dẫn tới điều gì – nổi loạn, phản kháng, bạo quyền, và cuối cùng là chiến tranh.

Bạn không thể cải tạo người khác hay mang lại điều tốt lành cho họ chừng nào còn chưa sửa đổi được chính mình, chưa hoàn thiện bản thân. Bạn là một bộ phận của xã hội, và để có thể ảnh hưởng tới cái toàn thể, bộ phận phải chuyển hóa chính mình. Để mang lại sự thay đổi cần thiết và có ích này, sự thống trị và khao khát uy quyền dưới nhiều hình thức – quốc tịch, chủng tộc thượng đẳng, sự cạnh tranh, tự bành trướng,... – phải được tìm hiểu và quan sát với lòng bao dung chân thành. Bạn phải nhìn ra điều này ở bản thân mình trước nhất chứ không phải ở người khác, bởi vì bạn không thể thay đổi người khác mà chỉ có thể chuyển hóa chính mình. Khi đã nhận ra, bạn sẽ bắt đầu khám phá nhiều con đường của thống trị và uy quyền. Mỗi lần nhận thấy chúng đang bộc lộ, hãy suy ngẫm về chúng, xem xét chúng, một cách rộng rãi và bao quát hết mức có thể. Quá trình suy ngẫm, xem xét thấu đáo này mang lại cường độ nhận thức ngày càng lớn hơn. Và thông qua nhận thức này, nhiều trở lực và chướng ngại sẽ được khám phá, hóa giải và sự giải thoát sẽ xảy ra.

Nếu chỉ đơn thuần cố gắng tống khứ định kiến hay rào cản nào khác thì trong chính quá trình đó, bạn sẽ tạo ra một chướng ngại khác nữa và như vậy thì không thể thoát khỏi vô minh, đau khổ. Cuộc sống tồn tại thông qua nhận thức đúng và tư duy đúng. Tư duy đúng hiện hữu thông qua sự tự nhận thức, tự biết mình. Với sự thấu suốt ngày một sâu sắc, cái vô hạn sẽ được nhận ra.

30
SINH KẾ ĐÚNG

S. đến từ một nơi rất xa sau chuyến hành trình nhiều ngày đêm. Anh là kỹ sư điện trong một xưởng máy bay. S. tìm tới tôi chủ yếu để nói chuyện về đời sống tôn giáo. Và anh nhận thấy cuộc sống gia đình mình thật khó khăn biết bao - những rối loạn điên cuồng của gia đình anh, những khó khăn trong việc giáo dục con cái sao cho thích hợp mà không khắc sâu vào tâm tính chúng sự dã man, nhẫn tâm và đống rác rưởi kinh khủng của các chương trình radio và phim ảnh.

Chúng tôi đã bàn về các vấn đề này một lúc khá lâu và chúng tôi chỉ ra rằng anh phải bắt đầu với chính mình, bởi vì đó là nền tảng duy nhất có thể được vun bồi và chuyển hóa cao độ với một độ chắc chắn nào đó, và sự xem xét này không phải là tự đề cao mình mà là cơ sở khả dĩ duy nhất để xây dựng nền tảng đúng đắn. Chúng tôi đã đi vào vấn đề này và ngay sau đó, chúng tôi đề cập tới vấn đề sinh kế đúng.

Khi bắt đầu thảo luận về phương tiện mưu sinh đúng đắn, S. tỏ ra vô cùng bối rối, mặc dù anh đã cố hết sức để che đậy. Dần dần chúng tôi nhận được sự hợp tác của S. và anh đã thật sự hứng thú, không còn dè dặt nữa. Chúng tôi nói rằng có những nghề nghiệp hiển nhiên có hại cho đồng loại: sát sinh với bất kỳ hình thức nào, chế tạo ra phương tiện để giết chóc và những hình thức bạo tàn, áp bức lộ liễu khác. Truyền thống, lòng tham, khao khát quyền lực điều khiển phương tiện mưu sinh và việc đơn thuần cấm đoán một số nghề nào đó vì vô đạo đức sẽ chỉ tạo ra tình trạng hỗn loạn nhiều hơn. Nhưng nếu người ta hiểu được sự liên can và cái giá của truyền thống, của lòng tham và của quyền lực, nhờ đó mà giải thoát suy nghĩ-cảm xúc khỏi chúng, thì họ sẽ biết hài lòng với lượng ít ỏi. Lúc đó, nhu cầu của chúng ta sẽ không còn đi đôi với lòng tham và những kỳ vọng của chúng ta. Khi giải thoát suy

nghĩ-cảm xúc khỏi truyền thống, khỏi tính tham lam, mong muốn quyền lực, chúng ta sẽ tìm thấy nghề nghiệp đúng đắn. Còn khi không hiểu biết và do đó chuyển hóa những hàm ý sâu xa trong các vấn đề của chúng ta để theo đuổi vấn đề như thể nó không liên quan tới bất cứ thứ gì khác sẽ chỉ mang lại thêm đau khổ và rối loạn. Sinh kế đúng là một sản phẩm phụ, bản thân nó không phải là một mục đích. Khi tìm kiếm điều tối thượng, chúng ta sẽ nhận thấy rằng cuộc sống tích cực của mình tương ứng với sự nhận thức rõ ở nội tâm của chúng ta. Thông qua ngoại tại, chúng ta có thể tìm thấy cái nội tại, nhưng chính cái nội tại mới định hình ngoại tại. Và do đó, việc vá víu thế giới ngoại tại theo một khuôn mẫu xác định mà không quan tâm gì tới thế giới nội tại sẽ gây ra rối loạn, xung đột và đối kháng.

31

QUYẾT ĐỊNH HAY SỰ THẤU HIỂU?

I. S. cho biết ông là một doanh nhân nhiều kinh nghiệm. Ông đã nhìn thấy mặt trái và mặt khó khăn của cuộc đời suốt bao nhiêu năm và hiện tại ông muốn theo đuổi đời sống tâm linh. Thế nên, ông muốn từ bỏ đời sống tình dục. Ông đang quyết tâm từ bỏ nó. Ông nói rằng mình có thể dễ dàng từ bỏ nó nếu thật sự quyết tâm, bởi vì ông đã có đủ ý chí để vượt qua nó.

Sau khi thảo luận nhiều hơn, chúng tôi nói rằng với những vấn đề đơn thuần sử dụng ý chí như vậy, dù có thể cho ra kết quả mong muốn thì cũng giống như cuộc giải phẫu có thể tạo ra những hệ quả tai hại. Chẳng phải quyết định của ông dựa trên động cơ lợi lộc cá nhân, nhằm trở thành, nhằm đạt được một kết quả nào đó hay sao? Nếu vậy thì sức mạnh mà tình dục sản sinh sẽ bị hướng sang nhiều mục đích tự khép kín hơn và do đó vẫn sẽ thuộc về giác quan. Vì vậy, vấn đề ở đây không phải là có quyết định phẫu thuật hay không mà là vấn đề về sự thấu hiểu sâu sắc. Nếu đây là vấn đề về tinh thần hay cảm xúc thì một quyết định như vậy sẽ xua đuổi tình thương. Nhưng khi hiểu được vấn đề và các hàm ý của nó, tình thương sẽ lớn mạnh hơn và sẽ không trở thành một thứ đồ chơi của trí năng.

Khi sức mạnh ở bất cứ dạng nào được sử dụng cho các mục đích cá nhân – chính trị, tôn giáo, kinh tế hoặc tình dục – thì nó không thể tránh khỏi gây ra những thảm họa kinh khủng cho cá nhân đó và cho cả đại chúng. Nếu chúng ta tìm kiếm sự tự lãng quên thông qua ham muốn tình dục, thì sự ham muốn này, như tất cả mọi ham muốn, sẽ trở nên quan trọng hơn nhiều so với bản thân nguyên nhân. Ta không thể vượt qua xung đột và nỗi đau của bản ngã bằng những ham muốn, dù cao quý hay ti tiện.

Bản ngã sẽ được hiểu thông qua việc tự biết mình. Sự phiền não mà bản ngã mang lại không phải để bị phủ nhận, lãng quên hay thay thế. Nó phải được thấu hiểu. Để nhận thức được những tinh tế phức tạp của bản ngã, cần phải có sự quan sát một cách rộng lượng và khách quan. Thông qua việc tự nhận thức, gốc rễ của thói dâm dục, ác tâm, ngu dốt,... vốn đã bị chôn vùi trong ý thức và tiềm thức sẽ được phơi bày. Cách thức đào sâu này có tầm quan trọng cao nhất, bởi vì trong phương tiện, trong khởi đầu đã có kết thúc. Trong tâm thức nhất thiết không được có những quyết định, kết luận hay sự phán xét bạo lực mà chỉ có một sự thấu hiểu không ngừng mở rộng, và chính sự hòa nhã của nó đã hóa giải các xung đột, rối loạn, phiền não của bản ngã. Bởi vì, sự tự biết mình kéo theo nó tư duy đúng đắn và tự biết mình xuất hiện cùng với tự nhận thức liên tục.

32

BIẾN MỌI THỨ THÀNH LỢI ÍCH CÁ NHÂN

L. M. giải thích rằng cô bao giờ cũng thấy chính mình cố thâu tóm, muốn được thương yêu, biến mọi cuộc trò chuyện, mọi gặp gỡ với người khác thành lợi ích cho bản thân. Trước mỗi sự kiện, cô đều rút ra được lợi ích và lợi thế từ nó cho chính mình. Tâm của cô tràn ngập những suy nghĩ như vậy cùng với các kỳ vọng. Cô đã chơi trò này trong nhiều năm và cảm thấy chán ngấy nó. Cô không muốn chơi nữa nhưng cô nhận thấy rằng tâm thức cứ mãi tính toán, giả vờ, cứ mãi tham lam. Làm sao cô có thể bắt đầu giải thoát tư duy khỏi sự phù phiếm vô nghĩa vây quanh này?

Tại sao chúng ta tìm kiếm sức mạnh, tại sao chúng ta tích lũy, tại sao chúng ta gom góp tiền bạc, địa vị, danh hiệu, tình yêu? Tại sao chúng ta cứ chất nặng lên chính mình những kỳ vọng? Không phải là để thỏa mãn một sự thèm muốn cháy bỏng sao? Thèm muốn được hiện hữu, thèm muốn không bị loại ra ngoài, để đạt thành tựu và vì niềm vui sướng khi tham gia một đấu trường lớn. Nếu những kỳ vọng, danh hiệu, địa vị và sự giàu sang này bị tước đoạt, thì còn lại gì đây? Chẳng còn gì cả. Một tình trạng trống rỗng, nghèo nàn mênh mông. Do đó, việc khỏa lấp khoảng trống này, nỗi cô đơn đau đớn này trở thành một đòi hỏi không ngừng. Chúng ta cố gắng lấp đầy cái hố sâu này bằng của cải, bằng tình dục, bằng ác tâm, kỳ vọng, nghệ thuật, các hoạt động, chính trị, kiến thức, bằng mọi phương tiện khả dĩ có trên đời. Những ai không bị ngu muội hoàn toàn sau nỗ lực vô ích này sẽ quay sang đời sống tâm linh, quay sang Thượng đế. Họ mưu cầu đời sống tâm linh. Thượng đế trở thành phương tiện để lấp đầy hố sâu không đáy này. Vì vậy, Thượng đế trở thành một phương tiện khác để trốn thoát khỏi nỗi đau khổ và sợ hãi về sự nghèo nàn ở

nội tâm đó. Việc đào thoát, dù cao quý tới đâu, đều dẫn tới rối loạn, đau khổ, ngu dại.

Tình trạng trống rỗng này liệu có thể được lấp đầy không? Bạn đã thử nhiều cách khác nhau, vậy bạn đã có thể lấp đầy nó chưa? Bạn có thể lấp đầy ngay lập tức hoặc bạn có thể nghĩ mình đã lấp đầy nó, nhưng bạn sẽ sớm nhận ra sự phiền não đau đớn của nó. Thật may mắn, bạn không thuộc kiểu người tự lừa dối, những người tự thuyết phục bản thân rằng họ đã tìm thấy đúng chất liệu để lấp đầy hoặc phương pháp của họ cuối cùng sẽ mang lại thành công.

Giờ đây, bạn muốn lấp đầy tình trạng trống rỗng đó bằng Thượng đế. Một lần nữa, liệu bạn có thể lấp đầy nó bằng những công thức trí tuệ? Khi thử áp dụng những hệ thống rèn luyện tâm linh khác nhau, với các giáo điều, tín điều và niềm tin khác nhau, với những giáo huấn khác nhau, liệu bạn có thể lấp đầy tình trạng trống rỗng này không?

Bạn không đưa ra được câu trả lời thật sự, bởi vì tâm thức nghĩ rằng nó không nghèo nàn đến vậy, rằng nó có những năng lực nào đó, rằng nó chưa thử nhiều cách lấp đầy sự trống rỗng này và có lẽ nó sẽ tìm thấy một cách hữu hiệu.

Vậy thì, hố sâu này có bao giờ được lấp đầy? Chẳng phải nó là một cái hố sâu thẳm đến nỗi mọi nỗ lực lấp đầy đều hoàn toàn vô nghĩa hay sao? Chẳng phải bản chất của sự thèm muốn là càng được thỏa mãn thì càng đòi hỏi hay sao? Trí tuệ là ở chỗ nhanh chóng thích ứng với thực tế này và ngu muội là ở sự bất lực trong việc tự thích nghi. Tuy nhiên, tâm thức không chịu lĩnh hội điều tất yếu này và từ chối đối diện với sự thật. Song, trong việc khám phá ra sự thật này lại ẩn chứa sự tự do sáng tạo thoát khỏi nỗi thèm muốn không ngừng ấy.

Các giải pháp hay câu trả lời của trí năng sẽ không làm giàu cho sự nghèo nàn vô hạn này. Sẽ chẳng có gì làm giàu được cho nó, chẳng có gì lấp đầy được cái hố không đáy này, nỗi cô đơn trống rỗng này. Chính sự nhận thức về nguyên nhân của sự nghèo nàn ấy sẽ mang lại hiểu biết, tự do. Với hiểu biết, thói quen gom góp tích lũy, ham muốn biến mọi thứ thành có lợi cho mình, ham muốn đạt những kỳ vọng,... bắt đầu bị triệt tiêu. Nếu không có sự hiểu biết này thì những thói quen suy nghĩ-cảm xúc này sẽ được thay thế bằng những thói quen suy nghĩ-cảm xúc khác. Tất cả các thói quen đều ngăn cản sự tự do sáng tạo.

33

CẦU NGUYỆN, MỘT VẤN ĐỀ PHỨC TẠP

N. đã gặng hỏi một cách khá gay gắt rằng tại sao tôi lại không quan tâm tới việc cầu nguyện mà chỉ chú tâm vào việc thiền định. Anh đặc biệt quả quyết rằng việc cầu nguyện, nhất là cầu nguyện Đấng Kitô, là con đường cứu rỗi bởi vì chỉ có duy nhất một đấng cứu chuộc.

Muốn xuyên thủng sự gay gắt này đòi hỏi thời gian và công sức. Nhưng dần dần N. bắt đầu cởi mở hơn và chúng tôi có thể nói chuyện mà không thốt ra những lời khẳng định ngu ngốc nữa. Đằng sau vẻ quả quyết này, anh đủ thông minh để khao khát tìm hiểu vấn đề. Và anh không hoàn toàn bị tình trạng hẹp hòi của mình nuốt chửng.

N. cho biết rằng anh vẫn cầu nguyện suốt nhiều năm nay, mặc dù anh không thuộc về bất cứ tôn giáo có tổ chức nào và cũng không thường đi lễ nhà thờ. Dù đạt được những lợi ích nhất định từ việc cầu nguyện, anh vẫn không thỏa mãn. Và càng lớn tuổi anh càng cảm thấy mình phải miệt mài cầu nguyện hơn.

Cũng giống như những vấn đề rắc rối sâu xa của nhân loại, cầu nguyện là một vấn đề phức tạp cần sự khảo sát cẩn thận và lòng kiên nhẫn không gấp rút đòi hỏi phải có ngay kết luận và quyết định dứt khoát. Nếu không hiểu bản thân thì có thể chính những lời cầu nguyện ấy sẽ dẫn tới sự tự lừa đối. Nếu ai đó theo đuổi việc cầu nguyện một cách khẩn khoản thì nó sẽ mang lại kết quả, điều cầu xin thường được ứng nghiệm và điều này chỉ làm tăng thêm những lời cầu nguyện khẩn khoản khác. Rồi thì, ta lại có lời cầu nguyện không dành cho vật chất hay con người mà để lĩnh hội, trải nghiệm thực tại, tức Thượng đế. Lời nguyện cầu này cũng

thường được đáp ứng. Cũng có những dạng cầu nguyện đòi hỏi tinh vi hơn, ranh ma hơn, nhưng dù sao nó vẫn là đòi hỏi, là nài nỉ, van xin và đề nghị, cái khác là nó được thể hiện một cách thẳng thắn hay vòng vo mà thôi. Tất cả những lời cầu nguyện như vậy đều có kết quả của chúng, mang lại những trải nghiệm riêng, nhưng liệu các phương pháp đó có mang lại sự nhận thức về thực tại tối hậu không? Hãy cùng tìm hiểu loại cầu nguyện này.

Chúng ta thường nghe, và nhiều người cũng nói với tôi, rằng họ đã cầu nguyện với một đấng mà họ gọi là Thượng đế, họ thỉnh cầu cho những vật chất thế gian và lời cầu nguyện của họ đã linh nghiệm. Cuối cùng họ sẽ nhận được điều mà họ cầu xin nếu họ có tin vào đấng gọi là Thượng đế. Lời cầu nguyện cho sức khỏe, an nhàn và của cải thế gian thường được đáp ứng, tùy theo cường độ của lời cầu nguyện.

Chẳng phải chúng ta là kết quả của quá khứ sao? Và chẳng phải chúng ta đều có liên quan với các kho chứa khổng lồ tích lũy tham lam, hận thù và những điều đối lập với chúng hay sao? Khi khẩn cầu hoặc đọc lời cầu nguyện chỉ để van xin, chẳng phải chúng ta đã kích hoạt kho dự trữ này, khơi lên lòng tham và những thứ tương tự hay sao? Điều này đem đến phần thưởng đi kèm cái giá phải trả. Một lần nữa, khi chúng ta cầu nguyện để có thể lĩnh hội, trải nghiệm thực tại, tức Thượng đế, là chúng ta đang triệu hồi truyền thống được tích lũy hàng thế kỷ, thứ sẽ mang lại trải nghiệm của riêng nó, nhưng đó có phải là cái thực hữu không? Khẩn cầu một người khác, một thứ gì đó ở bên ngoài như vậy liệu có mang lại sự hiểu biết về chân lý? Đây không phải là cách tiếp cận "sai lầm" hay sao? Thông qua những phương tiện sai lầm, bạn thu được kết quả, bạn có được trải nghiệm, nhưng chúng có phải là cái thực hữu không?

Ngay từ lúc bắt đầu, chúng ta phải hiểu quá trình nhị nguyên đang hoạt động bên trong chúng ta: người cầu nguyện và đối tượng được thỉnh cầu. Để hiểu trạng thái nhị nguyên này, chúng ta phải hiểu chính mình, hiểu tâm thức-cảm giác của chúng ta. Nếu không hiểu điều này, không tự biết mình, thì việc cầu nguyện cùng với những kết quả của nó có thể trở thành chướng ngại vật, dẫn tới sự lừa dối. Tại sao lại tạo ra ảo tưởng, một thứ mà ta sẽ rất khó thoát khỏi? Hiểu được nhà tư tưởng và suy nghĩ-cảm xúc của họ chẳng khôn ngoan hơn là vun bồi cho tính nhị nguyên chỉ dẫn tới xung đột, rối loạn, phiền não hay sao?

Vậy thì, để hiểu, ta phải tự nhận thức, bởi vì từ tự nhận thức mới có tự biết mình. Không thể tự biết mình mà không có thiền định

và thiền định không thể xảy ra nếu không tự biết mình. Tự biết mình có được từ việc tỉnh táo quan sát tất cả suy nghĩ-cảm xúc của chúng ta. Nhận thức này sẽ thật u tối nếu có sự đồng nhất hóa. Khi nhận thấy mình đang đồng nhất hóa và do đó ngăn cản sự hiểu biết, chúng ta phải nhận thức được sự cần thiết của việc suy xét độc lập một cách chân thành, bao dung và ngăn cản sự phán xét. Chúng ta phải quan sát những xung đột trong suy nghĩ-cảm xúc của mình, những mâu thuẫn của chúng, khao khát của chúng, mối quan tâm ẩn giấu của chúng. Nếu nỗ lực thực hiện việc này một cách nghiêm túc và tỉnh thức suốt cả ngày, chúng ta sẽ thấy mình luôn cần những khoảng thời gian để tự nhận thức, tự quan sát tận lực – một cách tự nhiên, không có bất kỳ sự ép buộc giả tạo nào. Từ sự tự biết mình này tư duy đúng sẽ xuất hiện.

Thiền định có mục đích là giải thoát suy nghĩ-cảm xúc để nó có thể khám phá, bởi vì điều được phát hiện, tức là sự thật, mang tính giải phóng và sáng tạo. Khi đã ngừng trở thành thứ gì đó, chấm dứt sự thèm muốn dưới nhiều hình thức, thì trạng thái nhị nguyên – tức là cái "tôi" và cái "không phải tôi", người cầu nguyện và đối tượng được thỉnh cầu – sẽ biến mất. Và lúc đó chúng ta sẽ trải nghiệm sự tồn tại thật sự. Hạnh phúc của chúng ta nằm ở chỗ khám phá ra nó chứ không phải trong những ảo tưởng thèm muốn, dù cao quý đến đâu đi nữa.

34

KHÓC CHO NGƯỜI SỐNG HAY NGƯỜI CHẾT?

M. N. tới trong trạng thái vô cùng xúc động. Nhưng bà nhanh chóng trấn tĩnh lại và nói rằng bà rất tiếc phải ở trong tâm trạng này, bởi vì đứa con trai của bà vừa hy sinh trong chiến tranh. M. N. giải thích rằng bà tin tưởng một cách đầy hy vọng vào sự tái sinh. Bà đã tham gia một số buổi cầu hồn và tại đó con trai bà đã hiện về dưới hình thức một thông điệp. Và bà cũng bỏ thời gian cho việc giao tiếp với vong linh thông qua chữ viết tay. Tuy nhiên, bà nói mình đã tuyệt vọng và rằng phải chăng không có cách nào thoát khỏi sự đau khổ hỗn độn này? Liệu có sự bất tử hay không?

Đây là vấn đề vô cùng phức tạp, cần suy nghĩ cẩn thận và sáng suốt, không phải là vấn đề tin hay không tin mà là vấn đề cần được khám phá. Vậy hãy cùng khám phá sự thật về nó.

Nói ra điều này nghe có vẻ tàn nhẫn, nhưng liệu bà đang khóc thương con trai mình, hay bà đang than khóc cho chính mình? Bà đang khóc thương người sống hay người chết? Nếu khóc thương cho người chết thì chúng ta phải tìm hiểu người từ trần là ai, cậu ấy đến với thế giới này như thế nào và cậu có những gì. Còn nếu khóc thương cho bản thân – tức tự thương mình, là cảm giác cô đơn tàn phá, là sự gắn bó với người khác như niềm hy vọng, như hạnh phúc của bản thân, như sự tiếp nối của chính mình – thì cần phải nghiên cứu và thấu hiểu những điều này. Bởi vì chúng chính là những thứ ngăn cản sự hiểu biết rõ ràng, sáng suốt. Chúng gây ra tăm tối và khi kéo các bức màn ngăn cách này qua một bên, mọi thứ sẽ sáng tỏ. Chẳng phải bà quan tâm đến bản thân, đến sự thương xót, tham chấp và khao khát của bà nhiều hơn sao?

Bà có đủ rộng lượng để thừa nhận chúng.

Chính những tư duy và cảm nhận tự khép kín này đã ngăn cản khả năng nhận thức rộng hơn và sâu hơn. Vì vậy, bà phải nhận ra chúng. Khi tự biết mình thì mới có sự khám phá đích thực. Đây là nhiệm vụ đầu tiên của bà, nhiệm vụ thiết yếu nhất, bởi vì khi hiểu chính mình bà sẽ hiểu được bất tử là gì.

Người từ trần là ai? Con trai của bà và con trai của một ngàn người mẹ, người cha khác. Cậu ấy là duy nhất bởi vì cậu ấy là con trai của bà và vì cậu ấy có những phẩm chất nhất định, khuynh hướng nhất định. Xét bề ngoài, cậu ấy là duy nhất. Còn xét về bên trong, cậu ấy có một hay nhiều đặc điểm tâm lý nổi trội hơn những người khác. Cậu ấy là những thực thể riêng biệt, tất cả điều đó tạo nên con trai bà.

Những thực thể này thay đổi liên tục, cái này hoặc cái khác sẽ trồi lên bề mặt. Có thứ gì lâu dài, vĩnh viễn không? Có một bản thể tâm linh tiếp tục ở lại phía sau và vượt qua sự thay đổi không ngừng này không? Và việc quả quyết rằng có thì cũng ngu muội chẳng kém gì khẳng định rằng không. Đối với vấn đề này, người ta phải tự khám phá nó. Nhưng khi chúng ta bám víu vào những thực thể khác biệt và dễ thay đổi này – như con trai tôi, mẹ tôi, tình yêu của tôi – thì chính sự nhất thời ấy sẽ ngăn cản việc khám phá và hiểu biết về điều hiện hữu. Tên gọi, hình tướng, những mối liên kết là con trai bà và cũng không phải con trai bà. Một khi tìm hiểu sâu về việc con trai mình là ai, và khi vượt qua những thứ luôn thay đổi và đang chết dần này, bà sẽ khám phá ra điều hiện hữu. Nhưng công thức hóa điều hiện hữu hoặc tin vào điều hiện hữu hay chấp nhận điều hiện hữu từ người khác thì đúng là ngu muội. Bởi vì sự chấp nhận như vậy, niềm tin như vậy, sự công thức hóa và suy xét như vậy đều cản trở việc hiểu biết về thực tại. Để nhận thức được cái vô hạn, tâm thức phải ngừng đo lường, đánh giá.

Quá khứ cùng với hiện tại tạo nên bạn và tôi. Chúng ta là kết quả của quá khứ, sự tồn tại của chúng ta là dựa trên quá khứ và quá khứ là về chúng ta. Khi quá khứ này tiếp xúc với hiện tại thì sẽ có sự biểu lộ của cá nhân. Người cha và người mẹ là sự sinh thành, là duyên cớ hiện tại đối với quá khứ mà đứa con được hình thành. Hai yếu tố này phải tồn tại để sản sinh yếu tố thứ ba, và không có hiện tại thì không có quá khứ, không có tương lai. Ý thức là quá khứ cộng với hiện tại và muốn đào sâu vào ý thức đó thì phải thông qua cánh cửa hiện tại. Thông qua hiện tại, quá khứ tăm tối và tương lai khó nắm bắt được nghiên cứu và thấu hiểu. Hiện tại

là cái quan trọng tối cao, bởi vì nó là con đường dẫn tới sự vĩnh cửu. Sùng bái tương lai là ảo tưởng và tôn thờ quá khứ gây trở ngại cho hiện tại bất diệt.

Quá khứ có tính liên tục khi nó không ngừng tìm kiếm sự tạo sinh thông qua hiện tại và sự tạo sinh này chính là sự hóa thân thường xuyên lặp lại. Quá khứ và hiện tại hàm chứa những mối quan hệ nhân quả chi phối sự hiện hữu, cả ngoại tại và nội tại, cả giác quan và tâm lý. Nếu những tác động nhân quả này, cùng với những giới hạn và sự tự do của chúng, không được thấu hiểu để vượt qua, thì sẽ có sự tiếp nối hoạt động của quá khứ với hiện tại, để sản sinh ra sự hiện hữu được đồng nhất hóa với con trai tôi, chồng tôi. Và quá khứ cũng sống động như hiện tại.

Có thể hy vọng và tin tưởng rằng thông qua tính liên tục của cái "tôi" và cái "của tôi" này, thông qua một loạt sự sinh ra và chết đi, thông qua thời gian, ta có thể đạt tới sự hoàn hảo và nhận ra điều tối thượng. Có thể tin rằng mỗi lần sinh ra, mỗi thời kỳ là một cơ hội để trở nên hoàn hảo hơn, đạo đức hơn, khôn ngoan hơn. Có thể hy vọng và tin tưởng rằng thông qua sự tiến hóa theo phương ngang này, thông qua tính liên tục về thời gian, ta có thể nhận ra sự vô tận. Liệu suy nghĩ-cảm xúc được nuôi dưỡng đúng thời gian có nhận ra sự vô tận hay không? Sự đồng nhất hóa và vun bồi ký ức vô tận là gắn liền với thời gian, và làm thế nào có thể nhận ra sự vô tận nếu tư tưởng lại là nô lệ của thời gian? Trên phương ngang, tất cả suy nghĩ-cảm xúc, tất cả sự hiện hữu đều thuộc về thời gian và chỉ khi từ bỏ quá trình này thì mới nhận ra được sự vĩnh cửu. Không từ bỏ nó thì chỉ có phiền não và tất cả sự hiện hữu đều đau khổ. Bởi vì người ta tìm kiếm sự an toàn, một nơi nương tựa, một chốn ẩn náu, nên mới có sự bất an – sự bất an tạo ra từ sợ hãi. Nhưng nếu người ta hiểu được bản chất của sự hiện hữu – vốn là bất an, phiền não – thì chính tình trạng bất an đó sẽ mang lại trí tuệ đỉnh cao. Lúc đó, không có sự gắn bó – vốn là sự bảo đảm che chở trước những sợ hãi, thất vọng và đau khổ của bất an – mà chỉ là sự bung nở không ngừng của hiểu biết.

Trên phương ngang, từ bỏ hoạt động là điều khó khăn và căng thẳng nhất. Không tự biết mình, thì không có từ bỏ, và sự tự biết mình xuất hiện cùng với sự tự nhận thức của mỗi suy nghĩ-cảm xúc. Khi suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo từng suy nghĩ-cảm xúc mang tính hồi đáp, sự tự biết mình sẽ được nuôi dưỡng và nhờ vậy xuất hiện tư duy đúng – tư duy đúng xét về công việc, mối quan hệ, sự bất tử. Nhờ tự nhận thức tỉnh giác không ngừng sẽ có tự biết mình. Yêu thương mà không tự biết mình thì sẽ đi vào con đường đau khổ. Nếu không tự biết mình sẽ không thể

nhận ra sự bất diệt.

35

VÒNG TRÒN TRẦN TỤC KHÉP KÍN

S. I. tới gặp tôi để giải thích rằng cô cảm thấy có một sự thù địch, dè dặt, một sự thiếu hồi đáp nào đó từ phía tôi.

Đây là một kiểu nói quanh co và chúng tôi phải nỗ lực thật nhiều để bóc trần những lời than phiền ẩn giấu của cô. Bằng cách chầm chậm và kiên nhẫn đào sâu vấn đề trong vài giờ, những phát biểu đầy buồn phiền này đã lộ diện – rằng khi làm việc cùng nhau chúng tôi phải trung thành với điều chúng tôi đang giải quyết, rằng phải có sự khích lệ và dòng chảy tình bạn thoải mái giữa đôi bên, rằng tôi không được có một vòng tròn khép kín xung quanh mình và cũng không được khuyến khích vòng tròn đó tìm kiếm quyền lực…

Tôi giải thích rằng không có vòng tròn khép kín nào cả và rằng suy nghĩ này mới là không hợp đạo đức, cũng như hoàn toàn không thuộc vấn đề tinh thần và những ai cho rằng có một vòng tròn độc quyền thì chỉ có nghĩa là họ muốn bước vào vòng tròn đó nhưng lại cảm thấy mình bị ngăn chặn. Chính những người đó mới có tinh thần chiếm hữu độc quyền ấy.

Tuy nhiên, S. I. phủ nhận điều này, chỉ ra rằng có lửa thì mới có khói và rằng tôi đã không nhận ra tính độc quyền của mình.

Tôi chỉ ra rằng tại nhiều quốc gia khác nhau mà tôi từng đặt chân đến, khi ở cùng nhiều người khác nhau, chính những người này đã trở thành vòng tròn khép kín, thành nhóm, đối với những ai cảm thấy bị bỏ rơi và những ai muốn "thuộc về". Tôi giải thích rằng tinh thần độc quyền này là hoàn toàn bất lợi đối với việc hiểu biết cái toàn thể và không phải tôi không biết gì về nó. Đó là một

trong những lý do tại sao ai đó không thuộc về bất cứ nhóm tôn giáo có tổ chức nào và tại sao người ta lại rời khỏi một thể chế độc quyền như vậy.

Và một lần nữa, cô ấy lại khăng khăng rằng tôi không nhận ra tinh thần độc quyền, phân cách này đang hiện hữu trong tôi và vì vậy tôi đã khuyến khích vòng tròn khép kín và các nhóm. Tôi cảm ơn cô ấy vì đã chỉ ra cho tôi điều mà tôi đã dành nhiều năm để suy nghĩ và nghiên cứu, nhưng người ta phải luôn luôn tỉnh giác để tình thương không mang tính độc quyền.

Vài phút sau đó, cô lại công kích theo cách thức vòng vo. Chẳng phải nhận ra các cộng sự, những người cùng hội cùng thuyền là cần thiết sao? Bởi vì sự nhận ra này củng cố cho sự lan tỏa của công việc.

Tôi cảm thấy đây là mấu chốt của vấn đề. Vì vậy, tôi nói rằng thực tại thuộc về mọi người, giống như trái đất và bầu trời, và thật may mắn rằng không ai có thể độc chiếm nó. Chính thái độ muốn chiếm hữu, sở hữu nó chứng tỏ người ấy đang thiếu thốn nó. Và không ai có thể cứu hay giải thoát người khác khỏi sự phiền não. Mỗi người phải tự khám phá trí tuệ tối cao này. Người ta không thể mời gọi hoặc ngăn chặn người khác tham gia vào nó. Không một bậc thầy hay đạo sư nào có thể tiết lộ vẻ đẹp và sự vô hạn của nó. Tìm kiếm sự công nhận trong hiểu biết của một người chính là thừa nhận uy quyền của tinh thần thẩm quyền và việc đó khuyến khích sự chối bỏ hoàn toàn việc hiểu biết sự thật. Do đó, người đang tìm kiếm chân lý phải nhận thức được và tránh xa uy quyền phán xét. Để nhận ra điều tối thượng, cái hoàn hảo, phải có tính khiêm nhường, mà khiêm nhường lại không phù hợp với khao khát được công nhận. Khi nhận ra điều hiện hữu thì không có cái nhỏ bé cũng như cái vĩ đại, cũng không có thông minh hay xuẩn ngốc, bởi vì cái hiện hữu vừa bé nhỏ vừa vĩ đại.

36

NHỮNG TRANG TỰ BIẾT MÌNH

Có một người lính đã tìm gặp tôi vài lần. Lần đầu tiên, anh rất bối rối và vô cùng lo âu. Anh không biết tại sao mình lại nhập ngũ và anh muốn thoát khỏi nó. Anh không chắc liệu mình có phải là người phản đối quân ngũ vì lương tâm bởi điều đó trái với tôn giáo, hay anh cảm nhận một cách sâu sắc theo bản năng rằng giết chóc là sai, hoặc anh kinh hãi toàn bộ việc này. Anh nói rằng không hẳn là anh sợ chết. Song, trong tình cảnh bối rối đầy đau thương này, anh không chắc chắn về bất cứ thứ gì, ít nhất là về tất cả những gì anh suy nghĩ và cảm nhận. Anh đã tìm tới một chuyên gia tâm thần học danh tiếng. Sau một hai lần nói chuyện, ông ấy ít nhiều quy kết rằng một người lính như anh chỉ muốn bảo toàn tính mạng bằng cách thoát khỏi chiến trường. Và một người lính không có cách nào thỏa mãn với lối giải thích này, bởi vì anh cảm thấy nó rất thiển cận và còn độc đoán nữa. Anh không nghĩ mình chỉ bận tâm tới mỗi việc bảo toàn mạng sống, còn có những thứ khác mà anh chỉ lờ mờ nhận ra, nên anh cảm thấy bối rối và bất định. Anh ấy muốn tới trước mặt viên sĩ quan chỉ huy và tuyên bố rằng mình không phù hợp, đại loại như thế.

Trước khi có bất cứ bước đi nào hoặc trước khi tự nhận diện mình với bất cứ tâm trạng, khuynh hướng hay sự xác tín nào, chẳng phải anh cần hiểu chính mình và sự bối rối mà anh đang vướng vào đã sao? Một khi hiểu được bản thân và tình trạng tự mâu thuẫn, anh sẽ tìm thấy đường lối hành động đúng, không lệ thuộc vào các phản ứng đang thay đổi, vào mệnh lệnh của gia đình, xã hội hay vào uy quyền tôn giáo. Để khám phá đường lối hành động như vậy, chẳng phải anh cần tìm hiểu chính mình, phải hiểu rõ bản thân hay sao? Nếu không tự biết mình, anh sẽ luôn luôn phó mặc cho người khác, luôn trong tình trạng tự mâu thuẫn, bối rối và phiền não.

Tự biết mình là việc không dễ dàng. Nó đòi hỏi sự bền bỉ, quan sát khách quan, chân thành và sự nhạy cảm tinh tế. Nó giống như một bộ sách dày trang. Phải đọc mỗi trang với thái độ cẩn thận và sự hiểu biết. Bạn không thể bỏ qua một trang nào, bởi vì mỗi trang đều đưa ra gợi ý về sự khám phá và trải nghiệm. Càng đọc kỹ những gì ẩn chứa bên trong thì khả năng nhận thức sẽ càng rõ ràng và sắc bén hơn. Chính sự háo hức, nóng vội muốn nhanh biết được kết thúc sẽ ngăn cản việc hiểu rõ mỗi trang và mỗi chương. Cũng không thể có những lý thuyết và công thức liên quan tới cái kết thúc tối hậu. Bạn giao một cái máy phức tạp và tinh vi cho một đứa bé thì chẳng bao lâu thì cái máy đó sẽ bị phá hủy. Cho dù có thể đọc những mô tả của phần kết cục, bạn cũng sẽ không thể hiểu được. Bạn phải trải nghiệm nó, và để trải nghiệm nó, phải tự biết mình, biết được nhiều trang trong bộ sách tự biết mình.

Sự tự biết mình bắt đầu với hiện tại, với những dữ kiện mà bạn có. Khi phân tích những dữ kiện này, bạn sẽ làm sáng tỏ được quá khứ và bản chất của thời gian cùng đặc tính ràng buộc của nó. Thông qua sự nhận thức này, bạn sẽ trau dồi được tư duy đúng đắn liên quan tới thói dâm dục, đam mê vật chất, ác tâm, sinh kế, sức mạnh và tính liên tục của cá nhân. Nhờ nhận ra tư duy đúng đắn, tâm thức sẽ thoát khỏi gánh nặng đồng nhất hóa của ký ức, điều sẽ mang lại sự tĩnh lặng và trí tuệ sâu sắc. Trong sự tĩnh tại này, ta sẽ nhận ra cái vô tận.

37

NHỮNG ĐÒI HỎI TRONG TIỀM THỨC CỦA BẠN

Bà L. tới để nói về một giấc mơ. Trong giấc mơ đó, tôi đã xuất hiện và dạy bảo bà. Bà nói rằng bà rất vui vì chuyện này và ngập ngừng hỏi liệu tôi có nhớ gì không, liệu điều đó có thật hay không và nó có ý nghĩa gì.

Chúng tôi nói rằng việc tự mình khám phá ý nghĩa thật sự của bất cứ sự kiện, trải nghiệm hay giấc mơ nào là cực kỳ quan trọng. Nhờ người khác giải thích không chỉ khiến những sự kiện ấy xảy ra ở các dạng khác, mà còn khiến tâm trí mờ mịt và bối rối. Để hiểu được một trải nghiệm, cần phải có một sự phân tích khách quan và bao dung nhất định. Điều này quan trọng hơn nhiều so với thái độ hăm hở muốn hiểu một sự kiện hay một giấc mơ.

Mỗi người có quá nhiều phản ứng, hành động, trải nghiệm, ấn tượng và sự kích thích đến nỗi họ phải nhận rõ những cái có giá trị và buông bỏ những cái khác. Vậy thì, giấc mơ này có giá trị gì hay không? Nhìn bên ngoài, nó có vẻ rất quan trọng đối với bạn. Hãy xem liệu nó có ý nghĩa gì không. Có thể khao khát hiểu biết của chính bạn đã tạo ra giấc mơ. Cũng có thể kết quả của những đòi hỏi trong tiềm thức của bạn đã tạo ra giấc mơ ấy. Nó có thể là hệ quả của một sự thôi thúc riêng rẽ, tách biệt. Và nó cũng có thể xuất phát từ sự kiêu hãnh ẩn giấu,... Những thứ này quan trọng, không phải ở hình dạng và biểu tượng, và đắm chìm vào chúng thì thật hão huyền và vô ích. Nhờ không ngừng nhận thức, thông qua tỉnh giác đầy thận trọng, bạn sẽ phải khám phá ra nguyên nhân giấc mơ của mình. Và ý nghĩa, vị trí quan trọng hay tầm thường mà bạn gán cho nó đều phụ thuộc vào sự rõ ràng trong

suy nghĩ-cảm xúc của bạn.

38

NIỀM TIN VÀO CÁC BẬC THẦY

M. R. cho biết anh là người tin tưởng nhiệt thành vào các Bậc thầy, những vị đạo sư mà sự tồn tại của họ vượt xa khả năng tri giác trực tiếp bằng xác phàm của chúng ta. Họ có thể là bậc huynh trưởng, vốn dĩ tiến hóa hơn chúng ta, và do đó xứng đáng được chúng ta học theo. Họ có một kế hoạch vị nhân sinh và cho chúng ta thấy phương tiện, kỹ thuật để thực hiện. Vậy thì tại sao tôi lại phản đối họ chứ? Không phải là tôi đang phản ứng một cách hung hăng chống lại nền tảng giáo dục trước đây của mình hay sao? Và chẳng phải tôi cuối cùng cũng tham gia vào cái nhóm mà tôi đang hoạt động với tư cách là đại diện và cố vấn bên ngoài của họ đấy sao?

Đối diện sự ngu dốt là điều khó khăn nhất, bởi vì nó thường được che đậy bằng thiện chí. Người ta phải chấp nhận thiện chí với thái độ hăm hở, nhưng sự ngu dốt cuối cùng lại phá hủy thiện chí. Xua tan ảo tưởng quan trọng hơn nhiều so với bất cứ niềm tin nào, hơn việc chấp nhận bất cứ kế hoạch, bất cứ kỹ thuật nào. Nó âm thầm và cực kỳ tinh vi, nếu không hiểu biết các nguyên nhân, cũng như cách thức của nó trước, thì tất cả suy nghĩ-cảm xúc đều sẽ trở thành món đồ chơi của ảo giác. Làm sao bạn có thể thấy rõ điều gì là đúng nếu có sự ngu dốt? Làm thế nào bạn có thể nhận ra cái đúng của một điều sai lầm, hoặc cái sai lầm trong một điều đúng đắn, trong khi tâm thức bị ảo giác bóp méo? Để thấy sự thật đúng là sự thật và sai lầm đúng là sai lầm, ta cần phải thoát khỏi sự vô minh, xuẩn ngốc. Đây là món quà lớn lao nhất.

Định kiến, sự cả tin, dựa dẫm vào ý kiến đơn thuần, ác tâm, nỗi sợ hãi, các giá trị cảm tính và sự thèm muốn sẽ nuôi dưỡng sự ngu dốt và ảo tưởng. Tư duy phải liên quan đến việc vượt qua các nguyên nhân gây ra sự ngu dốt. Đây là việc quan trọng hàng đầu, và vì vậy chúng ta chỉ có thể coi việc suy xét đối với câu hỏi về các

Bậc thầy là thứ yếu.

Tìm kiếm một bậc thầy, một vị đạo sư trong thế giới trần tục này thật khó biết bao! Bạn vẫn tìm kiếm một người như vậy phải không? Nếu bạn tìm được một người, bằng sự thông tuệ và hồn nhiên, thì bạn sẽ biết nhiệm vụ đó khó khăn thế nào. Lựa chọn của bạn phụ thuộc vào sự điều kiện hóa của bạn và các phản ứng của nó đối với tâm trạng, hy vọng, ý kiến của bạn. Mà một lựa chọn dựa vào định kiến thì chỉ dẫn tới rối loạn mà thôi. Khi biết thật khó mà tìm được một người thầy dẫn đường đi tới cái thực hữu, liệu bạn có thể tin tưởng và chấp nhận một người thầy mà bạn không thể thấy bằng đôi mắt phàm trần của mình, người mà bạn công nhận dựa trên lời đồn của người khác? Khi trải qua những khó khăn lớn nhất để tìm được một người thầy trên đời này, thì làm sao bạn có thể chắc chắn về một người do người khác khám phá hoặc tạo ra? Thế chẳng phải mê tín dị đoan sao? Việc chấp nhận uy quyền của một hoặc nhiều người với ý kiến của họ chẳng phải là khởi đầu của vô minh, ngu xuẩn hay sao?

Trong sự vô minh, đi theo người khác sẽ không dẫn tới nhận thức được sự thật. Và không thể phá tan sự vô minh chỉ bằng cách chấp nhận người khác, dù người đó vĩ đại thế nào đi nữa. Sự vô minh là do bạn tự gây ra và chỉ có chính bạn mới có thể phá hủy nó. Việc hy vọng rằng người khác có thể dẫn dắt bạn đến với thực tại, đến với hạnh phúc là kết quả của sự thiếu suy nghĩ. Bạn không thể nào trở thành chín chắn, thành thục thông qua việc chấp nhận thẩm quyền của người khác. Người khác có thể chỉ ra con đường, nhưng chính bạn phải thấy rõ, chính bạn phải bước đi. Và không ai có thể cứu bạn ngoại trừ chính bạn.

Vậy thì M. R. muốn nói gì khi anh khẳng định rằng họ tiến hóa hơn? Có phải việc nhận ra chân lý là vấn đề của thời gian và phát triển, hay ta sẽ trải nghiệm chân lý khi suy nghĩ-cảm xúc được giải thoát khỏi thời gian và sự phát triển? Có phải sự tự do này nằm đâu đó trên dòng thời gian? Việc nghĩ rằng thời gian sẽ khiến người ta hiểu biết chẳng phải là một hình thức khác của vô minh sao? Việc tích cực áp dụng mới mang lại hiểu biết và cho rằng thời gian và sự phát triển mang lại hiểu biết chính là một dạng lười biếng. Ngoài ra, tiến hóa là gì? (Cho dù có thể tiến hóa bao nhiêu đi nữa thì thói tham lam vẫn sẽ tồn tại dưới một cái tên khác, có thể tao nhã hơn, tinh tế hơn). Chẳng phải có một sự thay đổi liên tục, một quá trình sinh tử không ngừng và một sự đồng nhất hóa tạo nên tính liên tục cho cái "tôi hiện là" sao? Cái "tôi hiện là" khác với ngày hôm qua, và tư duy cứ bám vào cái "tôi hiện là" trong nỗi sợ hãi đối với điều không biết và sự bất an. Chẳng phải tư duy tối cao

sinh ra từ sự bất an, từ việc không đồng nhất hóa sao? Có một thực thể vĩnh cửu mang tính liên tục không? Hay chỉ có cái có thực, bất tử, cái mà ta chỉ có thể nhận ra khi buông bỏ tất cả sự nắm giữ? Khao khát này nuôi dưỡng sự vô minh và đau khổ, mà thời gian sẽ không giải thoát tư duy khỏi khổ đau. Có thể vượt qua khổ đau bằng cách hiểu được nguyên nhân của nó trong hiện tại, và sự trì hoãn dù có mang một cái tên danh giá cũng không thể mang lại hạnh phúc. Sự thèm khát, đam mê vật chất và bám víu vào sự tiếp nối của cá nhân chỉ mang lại đau khổ. Ta phải vượt qua chúng bằng nhận thức và tư duy đúng.

Bạn có nghĩ về một kế hoạch, một bản thiết kế được tô son điểm phấn mà có thể giải thoát con người khỏi cảnh nô lệ và mang lại cho họ hạnh phúc không? Chẳng phải anh đang tự nỗ lực để giải thoát bản thân khỏi những giới hạn và chướng ngại anh tự dựng lên để bao vây chính mình hay sao? Anh đã tạo ra phiền não của riêng mình và chỉ mình anh mới có thể vượt qua sự phiền não ấy. Phương tiện, kỹ thuật để nhận ra sự bất diệt là hiểu và làm chủ được bản thân. Sự tự biết mình giúp nuôi dưỡng tư duy đúng và tự biết mình không thể có được bằng cách sùng bái người khác, chấp nhận thẩm quyền của người khác, hay bằng bất cứ nghi thức, lời cầu nguyện nào, cũng không nằm trong bất kỳ cuốn sách nào hoặc trong bất cứ nhà thờ nào. Nó cần được khám phá và nuôi dưỡng thông qua việc tự nhận thức về suy nghĩ-cảm xúc của chính mình. Đó là "con đường" gian nan và tuy có nhiều bảng chỉ dẫn, nhưng mỗi người phải nhìn rõ, với khả năng hiểu biết và sự tỉnh giác cao độ.

Nếu mỗi nhóm cứ tự xem mình là nhóm được ưu ái nhất thì quả là vô lý, chưa kể khi làm vậy các nhóm còn tập hợp cho chính nó những người đang mưu cầu đặc ân và kiểu tự xu nịnh mình như thế. Đây là mưu mẹo của tuyên truyền viên và nó vô giá trị đối với những ai tìm kiếm chân lý. Bởi vì, chân lý không thuộc về bất cứ nhóm nào, bất cứ tổ chức nào, bất cứ cá nhân nào. Cơ quan hay tổ chức càng lớn lao và quyền lực thì càng xa rời thực tại, dù nó thuộc tôn giáo hay thế tục. Với nhóm và cá nhân cũng tương tự. Sự khiêm tốn đi kèm với tính ngay thẳng cũng như thoát khỏi tính kiêu căng là rất cần thiết để khám phá giải pháp tối thượng cho mọi vấn đề của chúng ta.

Bạn không nghĩ rằng việc chìm đắm vào những miếu thờ ven đường, trang hoàng và tụ tập xung quanh các bảng chỉ đường là mất thời gian và chẳng có giá trị gì đối với người tìm kiếm chân lý sao? Những người điều phối chuyên nghiệp, những thứ tô điểm bên ngoài và sự lặp lại các nghi thức đều vô nghĩa đối với người

đang tìm kiếm cái vĩnh cửu. Thái độ sốt sắng, vốn dĩ rất hiếm hoi, bị những thứ ngu dốt làm cho tiêu tan, và tâm thức trở nên tăm tối. Sự nhạy cảm và uyển chuyển của tâm thức sẽ biến mất nếu ta không hiểu gì về những con đường ảo tưởng. Sự ngu dốt phá hủy tính uyển chuyển tinh tế của tâm thức và nó trở thành con mồi cho ảo giác. Hãy thu thập sự sốt sắng đó để xua tan sự ngu dốt, để hiểu cũng như vượt qua ác tâm và các giá trị cảm tính. Bạn có vẻ sốt sắng, hãy sử dụng nó cho phương tiện đúng. Rồi điều đó sẽ khai mở mục đích đúng.

39

SỰ CÔ ĐƠN, CÙNG VỚI NHỮNG NỖI SỢ HÃI ĐẦY HOANG MANG CỦA NÓ

A. L. giải thích rằng có một người đàn ông đang theo đuổi cô. Tuy thân thiết với người này, nhưng cô không hề dành tình yêu cho anh. Cô muốn vui vẻ làm bạn bè với nhau, song anh ấy lại coi đây là chuyện nghiêm túc và vì vậy, nó trở thành một vấn đề rắc rối.

Trong quá trình nói chuyện, chúng tôi đã khám phá nhiều thứ. Chúng tôi phát hiện rằng không phải anh ấy mà chính cô mới là nguyên nhân.

Trong sự cô đơn của mình, cùng với tất cả nỗi sợ hãi đầy hoang mang của nó, chúng ta muốn trốn chạy, muốn dựa dẫm vào một người khác, lấp đầy bản thân bằng mối quan hệ bầu bạn... Chúng ta là những tác nhân ban đầu và là những con tốt khác trong trò chơi của mình. Khi con tốt đổi chiều và đòi hỏi thứ gì đó đáp lại, chúng ta bị sốc và đau buồn. Nếu pháo đài của chúng ta vững chắc, không có điểm yếu nào thì sự công phá từ bên ngoài sẽ chẳng gây ra hậu quả gì. Tuổi tác và các khuynh hướng dị biệt xuất hiện cùng với nó phải được hiểu rõ và "sửa chữa" trong khi chúng ta vẫn có khả năng tự quan sát, tìm hiểu một cách khách quan và bao dung. Giờ đây, những nỗi sợ hãi này phải được quan sát và thấu hiểu. Năng lượng của chúng ta phải được định hướng để không chỉ chống lại các áp lực và đòi hỏi từ ngoại cảnh mà nó còn được dùng để hiểu chính mình, hiểu những nỗi cô đơn, sợ hãi, đòi hỏi và nhược điểm của chúng ta. Nỗi cô đơn không thể che đậy bằng bất cứ phương tiện nào. Cho dù bạn có che giấu thì nó vẫn hiện diện ở đó và chờ cơ hội để lại bộc lộ ra. Không có cách nào

thoát khỏi nó trừ phi hiểu được nguyên nhân và vượt qua nó. Sự bám víu, ham muốn, tích lũy về bản chất là trống rỗng và dù bạn ít nhượng bộ ham muốn thế nào đi nữa thì, giống như một đứa trẻ, nó càng lớn mạnh hơn. Ham muốn là vô tận bởi vì tự thân nó có tính tiêu cực dù hành động của nó thì có vẻ tích cực. Và chúng ta bị lừa dối vì cái vẻ tích cực ấy, vì thế ham muốn càng phát triển và nhân lên thêm nữa. Nếu chúng ta quan sát ham muốn của chính mình bằng cách tự nhận thức thì chúng ta sẽ khám phá ra ngay sự trống rỗng của nó, và đồng thời, sự tĩnh lặng phong phú của hiểu biết cũng bắt đầu hiện hữu. Chính sự hiểu biết này sẽ xua tan nỗi cô đơn và sợ hãi. Sự hiểu biết này mang lại sự phong phú kèm niềm vui của nó.

Các mối quan hệ luôn đầy đau khổ và việc sống một mình đòi hỏi trí tuệ cao độ. Mối quan hệ là một quá trình tự bộc lộ vốn hầu như chẳng bao giờ dễ chịu, vì vậy mới có xung đột, không chỉ trong chính mình, mà còn với người khác. Sự căng thẳng trong mối quan hệ giống như tấm gương, trong đó mỗi người đều bị vạch trần. Sự phơi bày này rất đau đớn, và người suy nghĩ chín chắn không bao giờ thoái thác nó nhưng cũng không hoan nghênh nó, họ sẽ xem xét nguyên nhân của sự va chạm và nỗi đau. Kẻ thiếu suy nghĩ cố gắng trốn tránh vào một mối quan hệ thỏa mãn và không có sự phơi bày.

Không có cái gọi là sống một mình, bởi vì mọi cuộc sống đều là một mối quan hệ, nhưng sống cô đơn mà không có mối quan hệ trực tiếp thì đòi hỏi nhận thức nhanh hơn và lớn hơn trong việc tự khám phá. Sự tồn tại đơn độc, mà không có sự nhận thức trôi chảy và sắc bén này, sẽ củng cố các khuynh hướng đã có ưu thế, do đó gây ra sự mất cân bằng, méo mó. Và đây chính là điều mà người ta e sợ: những thói quen cá biệt và cố định của suy nghĩ-cảm xúc đi kèm tuổi tác. Giờ chính là lúc mà người ta phải nhận thức về chúng và nhờ hiểu được chúng mà tiêu diệt chúng. Chỉ có sự phong phú nội tâm mới mang lại sự bình an và niềm vui.

40

CHỦ NGHĨA DÂN TỘC,MỘT ĐỘC TỐ

R. J. nói rằng anh đang hoạt động chính trị để giải phóng đất nước khỏi sự đàn áp khủng khiếp và đầy chết chóc. Dù có khuynh hướng tôn giáo và từng nghiên cứu thần học, nhưng anh đã từ bỏ tất cả những thứ đó, bởi vì tiếng gọi của tổ quốc trọng đại hơn. Anh không phải là một chính trị gia đơn thuần, công việc của anh bao gồm lĩnh vực giáo dục. R. J. không có thời gian để thiền định bởi vì anh làm việc suốt cả ngày đêm vì sự nghiệp giải phóng đất nước. Chẳng phải việc quan trọng trước tiên là thay đổi môi trường, hoàn cảnh, để giúp người đàn ông này tìm thấy nội tại sao? Và đó là lý do mà toàn bộ quốc gia cam kết với việc cải thiện hoàn cảnh đó.

Với việc gia tăng, lan rộng các giá trị trực quan thiên về vật chất, liệu ta sẽ có nhiều bình an và niềm vui nội tại hơn hay không? Việc nhân lên gấp bội của cải vật chất có mang lại hạnh phúc sáng tạo hay không? Liệu việc sở hữu vật chất có giải thoát suy nghĩ-cảm xúc khỏi sự lệ thuộc và nỗi đau khổ của nó hay không? Khi chú trọng vào vật chất, chẳng phải chúng ta sẽ gây nên những thảm họa, sự hung bạo tàn nhẫn và nỗi đau khổ kinh hoàng như nó đang xảy ra lúc này sao?

Ngoại tại không bao giờ chế ngự được nội tại. Ngoại tại có thể bổ sung, nhưng chính nội tại – sự tham lam, say mê, thèm muốn sức mạnh – là thứ chiến thắng ngoại tại. Khi giải thoát suy nghĩ-cảm xúc khỏi thú nhục dục, đam mê vật chất, danh vọng cá nhân và sự bất tử, ta sẽ tìm thấy ở đó một sự phong phú nội tâm, một hạnh phúc bền vững, một sự bất tử không theo kiểu tiếp nối cá nhân. Chính sự phong phú bất diệt này sẽ mang lại trật tự, sự thấu suốt cho thế giới này. Điều này không có nghĩa là chúng ta không được

thay đổi các điều kiện cơ bản của con người, nhưng sự thay đổi đó tự nó không là tất cả. Việc thay đổi môi trường, thay đổi các hoàn cảnh kinh khiếp không nhất thiết tạo nên sự phong phú nội tâm, mà chỉ trong sự phong phú nội tâm mới có trạng thái sáng tạo xuất thần. Nhưng khi vun đắp cho việc giải thoát nội tại khỏi ham muốn, ác tâm và vô minh thì sẽ có một sự thay đổi cơ bản và dứt khoát trong hoàn cảnh bên ngoài. Càng nhượng bộ trước tính tham lam thì nó càng phát triển. Và cho dù các giá trị trực quan, vật chất có thể thay đổi thế nào để đổi lấy các giá trị trực quan, vật chất cao hơn, thì hành động theo thói tham lam cũng sẽ gây ra xung đột, hỗn loạn và phiền não. Nhưng khi vượt qua tính tham lam – nhờ việc này mà ta có sự phong phú nội tâm – sẽ không cần phải giải tỏa tâm lý thông qua sự cạnh tranh, đối kháng về chủng tộc, uy tín xã hội và quốc gia, thông qua chiến tranh và sự vô nghĩa của những thứ gây xao lãng. Trí tuệ là năng lực nhấn mạnh vào điều có tầm quan trọng chủ yếu. Con người đâu chỉ sống bằng bánh mì.

Hoạt động chính trị liên quan tới việc tái sắp xếp các giá trị trực quan, thiên về vật chất và như vậy, hoạt động chính trị sẽ không bao giờ mang lại trật tự, sự thông suốt, và hạnh phúc cho con người chỉ bằng cách giúp tập trung tư tưởng. Khi tư tưởng tập trung không đúng hướng, nó trở thành sự rối trí với tất cả điều vô lý và vô minh đáng sợ của nó. Lúc đó, chủ nghĩa thương mại và tính quốc gia trở thành những thứ có tầm quan trọng tối cao – bởi vì chúng đại diện cho sức mạnh của cá nhân cũng như của nhóm. Và để duy trì sức mạnh này, người ta sùng bái tổ quốc và quốc kỳ và vì nó mà con người tàn sát lẫn nhau. Chừng nào sức mạnh và giá trị trực quan, thiên về vật chất còn thống trị tư tưởng thì con người còn chống lại con người, quốc gia còn chống lại quốc gia, ý thức hệ còn chống lại ý thức hệ. Chừng nào còn có sức mạnh, thì sẽ còn sự áp bức, sẽ còn chiến tranh, còn sự hỗn loạn. Chừng nào người ta còn phụng sự tổ quốc mình thì họ còn nuôi dưỡng lòng thù hận, sự cạnh tranh và những cuộc chiến trong tương lai. Mỗi chính trị gia, bất kể màu da, đều nói rằng họ đang phụng sự cái tốt lành, vinh quang của quốc gia mình, và mầm mống của tình trạng hỗn loạn, đau khổ nằm trong chính sự phụng sự đó. Chủ nghĩa dân tộc là vinh quang tự tạo thông qua tổ quốc, thông qua chủng tộc, thông qua cộng đồng, và đó là một độc chất hủy diệt. Những người biết suy nghĩ sẽ tránh nó như tránh một chứng bệnh. Việc tôn sùng bộ phận ngăn cản sự hiểu biết về cái toàn thể. Sẽ luôn luôn có áp bức, sự tàn bạo và chiến tranh chừng nào bộ phận còn lấn át toàn thể.

Thiền định là dạng thức cao nhất của suy nghĩ-cảm xúc và không

có nó thì làm sao có thể có giáo dục? Khi đó, giáo dục trở nên đậm tính thế tục và chuyên môn, vì thế, nó có tính tách biệt và chuyên chế. Do cái gọi là giáo dục này mà thế giới mới lâm vào tình trạng kinh khủng như hiện tại. Chẳng phải người có suy nghĩ sâu sắc nên cố gắng giáo dục những ai hiện đang rối trí và chìm trong phiền não bằng cách trước hết là giải thoát chính mình khỏi những nguyên nhân gây ra sự vô minh sao? Nếu không làm vậy, người có học thức sẽ trở thành một công cụ trong tay kẻ áp bức.

Một quốc gia càng lớn, càng mạnh thì càng hung bạo và chuyên chế. Và một tổ chức – dù là tôn giáo hay thế tục – càng lớn mạnh thì sức tàn phá của nó càng lớn.

Chúng ta có khả năng biến chuyển sâu sắc, nhưng khả năng này là rất xa vời nếu chúng ta cứ bận tâm tới sự thay đổi ở người khác. Vì vậy, trước tiên, chúng ta phải bắt đầu với chính mình chứ không phải với quốc gia, những người hàng xóm hay thể chế của chúng ta. Chúng ta là thế nào, thì thế giới là thế đó.

41

NHỮNG LÃNH ĐỊA ẢM ĐẠM VÀ NHẠY CẢM

M. L. K. giải thích rằng anh cảm thấy mình đang chết dần, chết mòn. Các mối quan tâm của anh đang tàn lụi, công việc cũng như các vấn đề chính trị trở thành những cái vỏ trống rỗng, niềm vui đang khô héo, và gia đình trở thành một lệ thường nhàm chán. Anh mệt mỏi, thoái chí và chán ngấy với tất cả các giáo phái cũng như cơ sở tôn giáo. Anh không buộc phải vất vả mưu sinh, bởi vì anh đã có chút ít của ăn của để, gia đình anh cũng được chăm lo đầy đủ. Anh muốn thảo luận về vấn đề đó.

Vì vậy, chúng tôi đã nói chuyện và anh giãi bày nhiều hơn về cuộc sống của mình. Trong cuộc thảo luận, chúng tôi khám phá rằng anh không phải đã khô héo toàn diện, mà vẫn còn một hoặc hai lãnh địa không hoàn toàn trì trệ. Một khi phục hồi sức sống cho những lãnh địa này thì sự nhạy cảm, sôi nổi sẽ lan tỏa ra toàn bộ bề mặt của tâm thức. Tâm thức giống như một tấm kính ảnh nhạy sáng, nó chỉ "hữu ích" khi toàn bộ diện tích của nó đều nhạy cảm và có sự hồi đáp. Như anh nhận thức được, vẫn còn một hoặc hai vùng có khả năng phục hồi sức sống và khi đẩy chúng lên một cường độ lớn hơn, những vùng trì trệ kia sẽ bắt đầu được thắp sáng. Vì vậy, vấn đề của chúng tôi là không phải làm sao để hồi sinh vùng trì trệ, mà đúng hơn là làm thế nào tăng cường độ nhạy của những vùng chưa hoàn toàn khô chết. Quan trọng là phải nhận ra được điều này. Tấn công trực tiếp vào các khu vực đã chết của tâm thức có vẻ là cách tiếp cận tích cực, nhưng thật ra việc đó chỉ lãng phí năng lượng, bởi vì tình trạng trì trệ phải được tiếp cận một cách gián tiếp, bằng phủ định. Càng tấn công trực tiếp vào vùng trì trệ của tâm thức thì nó càng trở nên trì độn, rối rắm. Bạn càng cố hiểu quá khứ mà không có sự tách biệt thì quá khứ càng

trở nên rối rắm và nhiễu loạn. Nhưng nếu bạn tiếp cận nó thông qua hiện tại, thì nó sẽ sinh ra ý nghĩa riêng. Cách tiếp cận mang tính phủ định hoặc gián tiếp sẽ mang lại sự hiểu biết.

Tương tự, thông qua việc tăng cường và đào sâu thêm những vùng vốn đã nhạy cảm thì những vùng khác hiện đang trì độn cũng bắt đầu được truyền sức sống. Vì vậy, vấn đề của chúng ta lúc đó là làm sao để kích thích và mở rộng những vùng hiện đang không bị trì trệ – bằng cách nhận thức được về nó, và nhờ đó, suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo về nó một cách bao quát và sâu sắc hết mức có thể. Một sự kiện xảy ra và chúng ta đưa ra một hoặc hai cách giải thích cho nó và bám chặt vào đó. Chúng ta muốn đi qua cánh cổng duy nhất của một khu vườn đẹp đẽ rồi lại chẳng nhìn thấy vẻ đẹp của khu vườn, bởi quyết tâm của chúng ta là bước qua cánh cổng cụ thể đó rồi thôi; có thể có những cổng khác nhưng chúng ta lại ngoan cố không nhận ra. Và thói cố chấp này nuôi dưỡng sự trì trệ, nó lan rộng và vắt kiệt chúng ta. Một sự kiện có nhiều cách giải thích khác nhau và bạn càng cố gắng khám phá nhiều cách giải thích thì tâm thức sẽ càng mở rộng hơn.

Khi nhận thức được khu vực suy nghĩ-cảm xúc vốn ít nhiều còn nhạy cảm, sống động, thì chính nhận thức đó sẽ mang lại phản ứng tươi sáng và lan tỏa. Tính bền bỉ của nhận thức, trước và sau đó, là cần thiết. Nhận thức ngẫu nhiên và gián đoạn sẽ không thể mang lại sự thông suốt và thấu hiểu.

42

TÂM THỨC TÁI LẬP CHÍNH NÓ NHƯ THẾ NÀO?

S. R. nói rằng cô nhận thấy thật khó mà chống lại sự xao lãng. Những sự xao lãng này khiến tâm trở nên vụn vặt, tầm thường tới mức cô muốn thoát khỏi chúng. Dường như tình trạng này xảy ra rất nhiều, và thật khó hiểu, càng chiến đấu với chúng thì sự xao lãng dường như lại càng nổi lên. Cô không biết làm sao để thoát khỏi nó.

S. R. đã đặt ra vấn đề chính xác chưa? Có phải sự xao lãng khiến cho tâm vụn vặt và tầm thường, hay do tâm vụn vặt và tầm thường nên mới bị xao lãng?

Tâm thế nào thì mức độ xao lãng sẽ thế đó. Nếu tâm vụn vặt, nhỏ bé thì chống lại tình trạng xao lãng có ích lợi gì? Bạn càng chống lại chúng, tâm càng tái lập chính nó và vì vậy vấn đề rắc rối không giải quyết được. Không thể giải quyết một vấn đề trên bình diện của riêng nó.

Tâm thức vụn vặt, nhỏ hẹp sẽ bị xao lãng bởi những điều vô nghĩa. Vì vậy, vấn đề không phải là sự xao lãng, mà quan trọng là làm thế nào để đào sâu và mở rộng tâm thức. Kiến thức đơn thuần sẽ trở thành một thói nghiện, một dạng xao lãng khác có lẽ tinh vi hơn. Đọc sách và thu thập thông tin cũng là những sự xao lãng. Bằng những phương pháp này, bạn có thể mở rộng và đào sâu những tầng lớp bề mặt của tâm thức, nhưng chính các phương pháp này sẽ trở thành sự xao lãng và khiến tâm bị lệ thuộc vào đó. Sự lệ thuộc và gắn bó cũng là một kiểu xao lãng. Những việc gây xao lãng này có thể cao quý hoặc tầm thường, nhưng chúng góp phần kéo tư tưởng ra khỏi vấn đề trọng tâm – tức là bản ngã, cùng với những phiền não, sợ hãi, xung đột, niềm vui thoáng qua.

Những mối bận tâm đem lại cảm giác khuây khỏa này dần dần làm tâm thức trì trệ, khiến nó trở nên vụn vặt, nhỏ nhặt, cố chấp. Những sự chuyên tâm hướng ngoại để mài giũa và đào sâu tâm thức có thể có tác dụng, nhưng nó không bao giờ đi được quá xa, bởi vì những sự chuyên tâm này trở thành phương tiện lệ thuộc và gắn bó. Chỉ thông qua sự tự nhận thức và sự tự biết mình mang tính khám phá mà tự nhận thức mang lại, tâm thức mới có thể thoát khỏi sự lệ thuộc và giới hạn của chính nó. Việc tự biết mình nuôi dưỡng tư duy đúng.

Sự gắn bó cũng tương tự như vậy. Chống lại nó là điều vô ích. Sự gắn bó chỉ là một triệu chứng – thứ chỉ dễ chịu chừng nào ta không nhận ra gánh nặng thật sự của nó – vốn có nguyên nhân ẩn sâu hơn nhiều. Bạn có thể vượt qua một sự gắn bó đó để rồi vướng vào một sự gắn bó khác, bởi trong sự gắn bó có đau khổ và chính nỗi đau "đang giải thoát" bạn, kéo bạn ra khỏi sự gắn bó cụ thể nào đó nhưng rồi ngay lập tức một sự gắn bó khác lại sinh ra.

Nỗi đau khổ không đem lại việc hiểu biết; thật ra nó là một lời cảnh báo. Sự gắn bó khởi lên từ nhiều nguyên nhân: sự cô đơn, sức mạnh và quyền lực mà tình trạng cô đơn sản sinh ra, nỗi sợ hãi và cái mà chúng ta gọi là tình yêu. Khi yêu người khác, chúng ta cảm thấy mạnh mẽ, sáng tạo, vui vẻ một cách kỳ lạ và người đó trở thành điều cần thiết cho hạnh phúc của chúng ta. Khi đó, tình trạng lệ thuộc và sự gắn bó phát triển. Chính sự lệ thuộc và gắn bó này, cùng với nỗi sợ hãi, đố ky, nghi ngờ và thất vọng của nó, cuối cùng sẽ phá hủy tình yêu. Bản thân tình yêu đã mất đi ý nghĩa của nó và ý tưởng cùng con người sẽ thế vào vị trí đó.

Chống lại sự gắn bó không giúp ta hiểu nguyên nhân của nó. Để hiểu sự gắn bó, trước tiên phải ngừng cưỡng lại nó, cần bình tĩnh và nhận thức được tầm quan trọng, bản chất nội tại và hàm ý của sự gắn bó. Hãy để nhận thức đó bung nở và lộ diện những nguyên nhân tiềm ẩn. Nhận thức sẽ không bung nở nếu bạn không trung thực và dứt khoát trong suy nghĩ-cảm xúc của mình. Chỉ có sự quả quyết mới có thể đặt dấu chấm hết cho việc khám phá những nội dung của tiềm thức, mà chỉ điều này mới có thể giải thoát suy nghĩ-cảm xúc khỏi tình trạng lệ thuộc, gắn bó.

Thông qua việc tự nhận thức, kéo theo sự tự biết mình và tư duy đúng, tâm thức-trái tim sẽ được đào sâu và mở rộng. Sự tự nhận thức này, cùng với tự biết mình và tư duy đúng, sẽ tuôn chảy vào những hồ thiền định sâu hơn và rộng hơn.

43

HÚT THUỐC LÁ VÀ VẤN ĐỀ LỚN HƠN NHIỀU

M. N. kể lại sự khó khăn của anh trong việc từ bỏ thuốc lá. Anh đã thử nhiều cách để phá vỡ thói quen này, nhưng nó vẫn tiếp tục tồn tại. Và sau một cuộc đấu tranh dữ dội, anh đã từ bỏ nó được một thời gian, nhưng rồi nó quay lại với cơn thèm khát dữ dội hơn nữa.

Lý do khiến M. N. muốn từ bỏ thuốc lá là gì? Có phải anh nghĩ hút thuốc là chuyện không tốt, phi đạo đức, hay nó đang ảnh hưởng tới sức khỏe của anh, hay nó gây tốn kém tiền bạc? Còn nếu anh muốn từ bỏ bởi vì một lý do khác, không phải vì bản thân thói quen, thì sự thay thế đơn thuần ấy sẽ có những khó khăn của riêng nó và sự thay thế chỉ là trì hoãn vấn đề chính. Và khi sự chú ý không còn tập trung vào việc thay thế đó thì vấn đề ban đầu một lần nữa nổi lên bề mặt. Mong muốn thay thế rất tinh vi, khó thấy, nhưng khi người ta nhận ra sự dối trá của nó và nhận thức được về nó thì nó sẽ mất đi sức hút. Lúc đó, người ta có thể đấu tranh với bản thân vấn đề. Xung đột nổi lên giữa mong muốn từ bỏ và thói quen hút thuốc, năng lượng dành để chiến đấu trở nên hoàn toàn vô dụng bởi thay vì chính vấn đề đó, giờ đây bạn lại có một vấn đề khác vừa được thêm vào – vấn đề từ bỏ thói quen. Vì vậy, tư tưởng trở nên mệt mỏi trong cuộc chiến này giữa hai vấn đề này và thói quen hút thuốc cứ tiếp tục.

Nếu bạn không chỉ trích thói quen này mà chỉ tìm hiểu xem tại sao mình hút thuốc và thói quen hút thuốc hình thành như thế nào, lúc đó bạn sẽ đối diện với một vấn đề lớn hơn việc hút thuốc nhiều – thói quen và sự thiếu suy nghĩ. Khi nhận thức được vấn đề lớn, vấn đề nhỏ sẽ tan biến. Sự thiếu suy nghĩ nuôi dưỡng thói quen và người ta trở thành nô lệ cho thói quen. Hãy xem thói

quen hút thuốc này phát triển ra sao. Khi còn nhỏ, thấy những đứa con trai khác hút thuốc, ta cũng thử, bởi dù nó có hại cho sức khỏe thì đó vẫn thật là một việc hay ho. Và thật nhanh chóng, cơ thể quen dần với độc tố và hút thuốc trở thành một cảm giác thú vị. Thói quen hút thuốc còn giúp vượt qua cảm giác e ngại, lo lắng khi kết bạn với ai đó; nó cho bàn tay việc gì đó để làm, ai ai cũng hút thuốc và người ta sẽ không muốn mình trở thành kẻ lập dị. Và bên cạnh đó, các mẫu quảng cáo cũng liên tục gợi nhắc người ta phải hút thuốc... Tất cả điều này cho thấy sự thiếu suy nghĩ và tính thiếu suy nghĩ thì nuôi dưỡng thói quen, để rồi thật khó mà thoát khỏi nó.

Do đó, vấn đề chính là sự thiếu suy nghĩ cùng với những thói quen có tính mài mòn của nó. Khi nhận thức được sự thiếu suy nghĩ theo một hướng, bạn sẽ mau chóng nhận thức về nó theo nhiều hướng khác nhau. Khi nhận thức được rằng bạn thiếu suy nghĩ thì sự suy nghĩ cẩn thận đã xuất hiện; và thông qua việc tự nhận thức không ngừng, sự suy nghĩ cẩn thận ấy được mở rộng và đào sâu. Trong quá trình này, bạn sẽ thấy rằng nhu cầu tự động và việc đáp ứng thói quen hút thuốc sẽ bị thu nhỏ và tan biến, bởi vì sự tập trung có suy nghĩ đang ngày càng nhận thức toàn diện và những thói quen tàn lụi đi trong ngọn lửa của nhận thức.

Vì vậy, ta không thể vượt qua một thói quen bằng cách thay thế nó bằng một thói quen khác. Tất cả sự thay thế đều có khuynh hướng khuyến khích sự thiếu suy nghĩ. Bạn càng chống lại sự thiếu suy nghĩ, nó càng khống chế bạn – giống như tất cả những điều xấu xa khác. Nhưng bằng cách nhận thức được về nó, quan sát những cách thức và biểu hiện của nó, sức mạnh của sự suy nghĩ thấu đáo, của nhận thức sẽ được đánh thức. Và sự rõ ràng của nó sẽ xua tan bóng tối rối loạn.

44
NGHỀ DIỄN XUẤT

T. Y. là một anh lính trẻ. Anh giải thích rằng trước đó một người bạn của anh từng tới đây để gặp tôi. Và T. Y. muốn thảo luận về một việc quan trọng đối với anh. Anh nói rằng anh muốn giúp đỡ người ta theo cách chân chính và anh cảm thấy mình có thể làm tốt nhất việc này thông qua kịch nghệ, bởi vì anh có tài diễn xuất, song gia đình anh lại phản đối.

Chúng tôi đã trò chuyện với nhau trong một lúc và T. Y. kể cho tôi nghe về cuộc đời của anh. Anh rất lanh lợi, sắc sảo và đang bất mãn. Anh nói rằng mọi thứ đều đang hỏng hết và anh cảm thấy mình phải ra tay giúp đỡ.

Để giúp người khác, ta phải hiểu biết và việc hiểu biết phải bắt đầu từ chính mình. Tự biết mình phải là bước đầu tiên trong việc giúp đỡ người khác. Chẳng phải vào lúc đầu anh thật sự quan tâm đến việc giúp người khác, không xem diễn xuất như một nghề nghiệp mà chỉ là một phương tiện cho sự quan tâm của anh sao? Vì vậy nghề diễn viên có tầm quan trọng thứ yếu và anh không nên bị ràng buộc hoàn toàn vào đó. Anh đang là một người lính nên không nhất thiết phải lập tức đưa ra quyết định.

Nếu anh thật sự muốn "giúp" người ta theo cách cơ bản, thì liệu nghề diễn xuất có phải là phương tiện tốt nhất để làm việc đó không? Chẳng phải người ta chủ yếu chỉ viện tới nó để giải trí, tiêu khiển và không coi đó là thứ nghiêm túc hay sao? Với một số ít người nghiêm túc thì liệu kịch nghệ có phải là phương tiện tốt nhất để thu hút họ không?

Nhưng T. Y. giải thích rằng anh không liên quan tới tôn giáo có tổ chức và rằng anh thậm chí không thích nói về điều đó.

Ngoài ra, việc diễn xuất có tác động gì lên diễn viên? Chẳng phải anh càng diễn tốt hơn thì anh càng có nguy cơ trở nên vị kỷ hơn hay sao? Chẳng phải anh có thể sẽ luôn luôn đóng kịch, thậm chí trong cuộc sống riêng tư sao? Mà điều đó chắc chắn là có hại cho việc tự biết mình và sự hiểu biết. Chẳng phải việc đó sẽ kích động tham vọng, tính tự phụ và hoàn toàn hời hợt hay sao? Trong những hoàn cảnh như vậy, làm thế nào có thể có sự nghiêm túc thật sự?

Trước khi quyết định, tại sao không xét xem anh còn có một tài năng tiềm tàng nào khác ngoài việc diễn xuất mà tốt hơn cho ý định của anh chăng? Nếu anh cứ cương quyết với nghiệp diễn thì có lẽ sẽ không thể nào khám phá ra tài năng khác. Song nếu cởi mở, tìm hiểu sâu xa thì anh có thể biết được. Khi tìm hiểu sâu xa, anh có thể tìm thấy những yếu tố khác vốn đang khuấy động một cách mơ hồ trong hiện tại mà khi xem xét kỹ lưỡng, nó có thể làm thay đổi quá trình suy nghĩ hiện tại của anh ta. Sự bất mãn – vốn có thể được đào sâu và cố định trên sân khấu – phải được cho phép phát triển, và từ sự bất mãn đó sự trọn vẹn, đủ đầy sẽ xuất hiện. Đó là điều mà mỗi người đều tìm kiếm.

45
VỀ ĐỒNG TÍNH LUYẾN ÁI

S. R., một nam thanh niên ngập ngừng và bối rối, sau một hồi nói về sự ngu xuẩn của chiến tranh, anh cho biết mình là người đồng tính luyến ái. Anh đang khổ sở chống lại điều đó, anh kết án nó như một tội lỗi, bởi vì các giáo sĩ của anh đã nói như vậy; anh kết án nó như điều xấu xa và nỗi xấu hổ kinh khủng, bởi vì gia đình của anh đã nói vậy. Anh suy sụp và rối trí. Anh phải làm gì đây?

Trước tiên, phải hiểu biết thấu đáo về xung đột giữa hai mong muốn trái ngược nhau – khước từ và chấp nhận. Sự xung đột này không sản sinh các kết quả mong muốn, như chính anh đã thừa nhận, và do đó nó chỉ tốn thời gian và sức lực. Khi sự thôi thúc trùm lên anh, anh chấp nhận nó rồi sau đó thì phủ nhận nó. Việc phủ nhận và chấp nhận này chỉ gây nên sự kiệt quệ về mặt tinh thần, cảm xúc và sự thiếu phản ứng, nó dẫn tới thiếu tự tin và tình trạng đờ đẫn. Sự xung đột này không giúp cho anh hiểu được bản chất vấn đề mà chỉ tạo ra trạng thái đối lập của nó cùng với thái độ lên án. Vì vậy, anh gặp phải hai vấn đề chứ không chỉ có một.

Để hiểu bất cứ vấn đề nào, bạn phải tập trung vào nó một cách đầy đủ mà không bị phân tâm. Khi chấp nhận hoặc kết án nó là bạn đã không chú tâm hoàn toàn và trọn vẹn vào nó. Suy nghĩ-cảm xúc của bạn bị phá vỡ và vì vậy bạn không thể hiểu được vấn đề. Khi chấp nhận một thực tế thì không vấn đề nào có thể phát sinh nhưng khi bạn phủ nhận nó thì xảy ra xung đột gây kiệt sức. Chẳng hạn, nếu một người thừa nhận mình là kẻ nói dối và nếu người đó quan tâm tới sự thật này thì họ có thể giải quyết nó. Nhưng nếu người đó phủ nhận hoặc lên án điều này thì họ sẽ gây ra những vấn đề vô ích và rối rắm thêm nữa. Và đây là tình trạng mà S.R. đang gây ra. Vì vậy, anh phải nhận ra mình đang bị lôi kéo

vào một vấn đề thứ yếu và do đó phải từ bỏ nó.

S. R. nói rằng anh không thể ngừng lên án chuyện đó, và anh không biết tại sao mình lại làm như vậy.

Chẳng phải anh lên án bởi vì việc lên án này hoạt động như một chiếc phanh kìm hãm ước muốn của anh hay sao? Chẳng phải anh lo ngại rằng nếu không lên án việc đó thì anh có thể trở nên tồi tệ hơn hay sao? Nếu không lên án, anh có thể chấp nhận điều đó và sống chung với nó. Anh bị nỗi sợ hãi thôi thúc phải lên án nó.

Đến đây S. R. hỏi rằng liệu tôi có tán thành việc anh chấp nhận nó hay không.

Có phải anh hỏi như vậy là để sau đó anh có thể tiếp tục với cách sống của mình, bằng sự tán đồng của tôi?

Rồi S. R. trả lời rằng anh phải lên án nó.

Việc kết án hay chấp nhận không giúp anh giải quyết vấn đề đang đối mặt. Chính sự kết án này cũng như mong muốn chấp nhận là điều anh phải hiểu một cách thấu đáo và sâu sắc. Việc lên án và trạng thái đối lập của nó ngăn cản dòng chảy của sự hiểu biết, mà chính hiểu biết này sẽ giải quyết vấn đề của anh. Sự khai mở của hiểu biết này sẽ bị chối bỏ nếu anh để tâm phán xét. Để hiểu người khác, anh không được phán xét họ qua chủng tộc, màu da, dòng dõi,... của họ. Anh phải gạt qua một bên những định kiến và nhìn lại người đó bằng sự xem xét chân thành và cởi mở. Tương tự, nếu anh muốn hiểu vấn đề, anh phải ngừng phán xét nó hoặc hoan nghênh nó, và đó chính là chỗ anh đang gặp khó khăn. Kết án thì dễ dàng và chấp nhận thì càng dễ dàng hơn, nhưng cả hai đều không tạo ra sự hiểu biết. Trong ngọn lửa của sự hiểu biết, vấn đề của anh sẽ tan biến.

Vì vậy, anh phải nhận thức được về thái độ kết án của mình và cố gắng tìm hiểu tại sao anh lại dung dưỡng nó. Qua việc gọi nó bằng một cái tên, anh đã không và không thể giải quyết vấn đề của mình. Khi hiểu được thái độ kết án này và trạng thái đối lập của nó, anh sẽ vật lộn với một vấn đề lớn hơn nhiều, và khi thấu hiểu, anh sẽ phát triển tư duy đúng. Lúc đó, anh sẽ biết đâu là cách hành động đúng liên quan tới vấn đề của mình. Cho dù anh có thể giải quyết vấn đề của anh thì vẫn sẽ có vấn đề lớn hơn – vấn đề về tư duy đúng và hành động đúng – nhưng nếu anh cố gắng hiểu vấn đề lớn đó thì vấn đề nhỏ hơn sẽ nằm gọn trong vấn đề lớn. Giải pháp của một vấn đề trên bình diện của riêng nó sẽ khiến suy

nghĩ-cảm xúc trở nên vụn vặt, tầm thường và rối loạn. Nhưng khi nhận thức được những vấn đề lớn hơn, gói gọn được vấn đề nhỏ, thì sự thông suốt xuất hiện và sự thấu hiểu được tôn lên.

Nỗi sợ về những gì người khác suy nghĩ và bình phẩm có thể tác động như một chướng ngại vật, nhưng vấn đề thì vẫn tồn tại. Chỉ khi thấu hiểu bằng sự quan tâm và chú ý trọn vẹn thì mới có thể giải quyết và vượt qua vấn đề. Quan tâm và chú ý một cách trọn vẹn đến vấn đề còn khó hơn nhiều so với bản thân vấn đề đó. Vấn đề nhỏ hơn sẽ biến mất trong các vấn đề lớn.

46

DÒNG CHẢY CỦA SỰ TỰ NHẬN THỨC VÀO CÁC HỒ THIỀN ĐỊNH

S. L. giải thích rằng anh từng thuộc về những tổ chức có các hoạt động xưng tội, hay như họ gọi là chia sẻ. Anh đã rời bỏ những tổ chức đó không phải vì điều này mà chỉ vì tính vụn vặt của chúng và những lý do khác nữa. Anh thấy việc xưng tội là hữu ích trong những thời điểm nhất định, nhưng liệu không còn phương tiện nào hữu ích hơn là xưng tội trước một linh mục, một nhóm người hay tới gặp một nhà phân tâm học hay sao? S. L. cảm thấy chắc chắn phải có cách khác, và vì lý do này, anh đã tới gặp tôi để thảo luận cho ra vấn đề.

Người ta phải luôn luôn tỉnh giác không để lãng phí tính linh hoạt rộng mở của tinh thần-cảm xúc vào những mục đích hoang phí. Chúng ta hướng tới người khác để mong được giúp đỡ trong lúc bối rối và phiền não. Nếu không có hiểu biết, thì việc này tất yếu sẽ trở thành sự lệ thuộc, theo cùng là tất cả nỗi đau khổ của sự lệ thuộc ấy. Sự hiểu biết này không đến thông qua người khác mà chỉ có thể đến bằng cách phát triển khả năng tự nhận thức – sự nhận thức mà trong đó mỗi suy nghĩ-cảm xúc đều được phản chiếu như trong một tấm gương. Sự phản chiếu này bị bóp méo khi có sự kết án hay chấp nhận, khi có sự phán xét về vấn đề được lĩnh hội. Việc phán xét như vậy ngăn cản dòng chảy hiểu biết sâu sắc hơn và rộng mở hơn.

Trong sự tự nhận thức không có nhu cầu thú tội, bởi vì tự nhận thức tạo nên tấm gương mà trong đó mọi thứ đều được phản chiếu nguyên vẹn, bởi vì mỗi suy nghĩ-cảm xúc được đẩy lên màn chiếu của sự nhận thức để được quan sát, nghiên cứu và thấu hiểu – như nó vốn dĩ là vậy. Nhưng dòng chảy hiểu biết này bị khước từ khi có thái độ kết án hoặc chấp nhận, phán xét hoặc đồng nhất

hóa. Màn chiếu càng được quan sát và hiểu thấu – không phải như là một nhiệm vụ hoặc một việc làm bắt buộc, mà khi nỗi đau khổ và phiền não tạo nên mối quan tâm bất tận rồi đem lại tính kỷ luật cho chính việc quan sát này – thì cường độ nhận thức và sự hiểu biết được tôn lên càng nhiều.

Sự hiểu biết này không lệ thuộc vào bất cứ ai, bất cứ uy quyền bên ngoài hay quyết tâm bên trong nào, mà chỉ dựa trên dòng chảy tự nhận thức không ngừng. Do bị lệ thuộc, tư duy biến thành kẻ nô lệ và tư duy nô lệ có thể bị điều khiển và sử dụng. Từ đó, hệ thống các tổ chức phát triển, mà tư duy thì bắt đầu và kết thúc trong chủ nghĩa tập thể, một chủ nghĩa ngăn cản việc khám phá thực tại sáng tạo.

Nhận biết mỗi tư tưởng, cảm nhận và theo dõi nó đến cùng là điều vô cùng khó khăn. Tâm của chúng ta quay cuồng quá nhanh với quá nhiều tư duy và cảm nhận. Nó bị phân tán và hoang phí. Việc đơn thuần điều khiển tốc độ của tâm thức bằng cách đặt một cơ chế kìm hãm đối với mỗi suy nghĩ – cái được gọi là sự tập trung – sẽ trở thành một sự theo đuổi vô nghĩa, bởi vì khi đó tư duy sẽ lại càng bận bịu hơn với việc thiết lập cơ chế kìm hãm đó, với việc giữ cho tâm thức đừng suy nghĩ lung tung. Nếu làm vậy, bạn không thể đi xa được. Phải hiểu vấn đề này từ gốc rễ – rằng khi áp dụng cơ chế kìm hãm, tư tưởng sẽ ngừng lưu thông, ngừng mang lại sự hiểu biết. Và bởi vì tư tưởng chuyên chú vào việc kiểm soát các suy nghĩ-cảm xúc đang lang thang nên tâm thức sẽ nhanh chóng trở nên mệt mỏi và sự tập trung trở thành một chuỗi những ép buộc, mà trong đó không có bất cứ sự hiểu biết nào. Cần phải nắm rõ điều này.

Để nhận biết từng suy nghĩ-cảm xúc, điều cần thiết là tự tâm thức phải nhận ra rằng muốn suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo mỗi suy nghĩ-cảm xúc, tâm thức phải làm việc với tốc độ ít tán loạn hơn. Bạn có thể theo dấu một thứ gì đó nếu nó chuyển động chậm, nên để nghiên cứu một cỗ máy đang chạy nhanh bạn phải làm cho nó chậm lại. Tương tự, bạn chỉ có thể nghiên cứu và thấu hiểu các suy nghĩ-cảm xúc nếu tâm thức có khả năng hoạt động chậm lại. Khi học được khả năng này, tâm thức có thể tăng lên một tốc lực cao, điều đó giúp tâm của bạn cực kỳ bình tĩnh. Một cái quạt nhiều cánh quạt đang quay với tốc độ cao thì nhìn vào có vẻ như nó chỉ là một cánh liền khối. Khó khăn của chúng ta nằm ở chỗ làm sao cho tâm thức quay chậm lại để theo dõi và hiểu được mỗi suy nghĩ-cảm xúc. Điều gì đã được hiểu một cách sâu sắc và thấu đáo thì sẽ không tự lặp lại.

Hãy viết ra mọi suy nghĩ-cảm xúc, không phải chỉ những suy nghĩ-cảm xúc được chọn ra một cách đặc biệt, tại một khoảnh khắc nhất định và vui vẻ, bởi vì lúc đó tâm thức chỉ suy nghĩ về những gì nó mong muốn. Chẳng hạn, hãy viết ra mọi suy nghĩ-cảm xúc khi bạn thức dậy mỗi sáng, cả những điều tầm thường, ngu ngốc lẫn tốt đẹp. Bạn không thể viết ra mọi thứ khi đang nghĩ đến quá nhiều điều, nhưng hãy viết ra nhiều hết mức có thể, không phải chỉ những suy nghĩ được chọn lựa mà thôi. Bạn phải làm những việc khác, bạn còn phải chú ý tới những chỗ khác. Sau khi cố gắng viết ra nhiều lần, bạn sẽ nhận ra rằng mặc dù phải chú ý vào những thứ khác, song tiềm thức của bạn cũng đang ghi lại những suy nghĩ-cảm xúc nội tại, để khi bạn bắt đầu viết ra lần nữa, các suy nghĩ-cảm xúc ấy sẽ tuôn ra. Hãy đọc lướt những gì bạn đã viết mà không lên án hay bào chữa, chấp nhận, phán xét hay đồng nhất hóa. Đây là điều cực kỳ khó thực hiện. Bạn sẽ thấy rằng, theo bản năng, bạn đang kết án hoặc đang bào chữa và điều đó sẽ ngăn dòng chảy hiểu biết về ý nghĩa sâu xa hơn của những gì bạn viết ra. Đừng viết như thể đó là nhiệm vụ, nếu bạn muốn hiểu, bạn phải nhận ra những gì mình suy nghĩ-cảm xúc; đó là một điều lý thú chứ không phải một nhiệm vụ khó chịu.

Nếu bạn kiên trì viết ra trong một khoảng thời gian nhất định và cố gắng suy nghĩ, xem xét thấu đáo mỗi suy nghĩ-cảm xúc, bạn sẽ thấy rằng mình có thể làm được mà không bị những suy nghĩ-cảm xúc khác kéo tới lấn át. Vì vậy, sự tự nhận thức được thức tỉnh, từ đó sự tự biết mình và tư duy đúng khởi lên. Dĩ nhiên, người ta không cần viết ra nếu họ nhạy cảm, dễ phản ứng và nhận thức được mỗi suy nghĩ-cảm xúc. Chẳng bao lâu bạn sẽ biết được những suy nghĩ-cảm xúc nào cần theo dõi và cái nào không cần theo dõi, những suy nghĩ-cảm xúc nào sẽ nhanh chóng tàn lụi và không trở lại nữa.

Thông qua quá trình tự nhận thức không ngừng này, việc xưng tội trở nên không cần thiết, bởi vì nhận thức hoạt động như một công cụ hiệu chỉnh đầy bao dung và hiểu biết. Việc lệ thuộc vào một người khác cũng là dại dột và không cần thiết. Bạn cũng sẽ nhận thấy một sự ngay thẳng sâu sắc và nhạy cảm hơn sẽ xuất hiện từ quá trình này. Bạn cũng sẽ khám phá ra những dòng suối suy nghĩ-cảm xúc chảy bên trong mình. Chính sự khám phá đó mang lại sự thông suốt và hiểu biết. Nhờ vậy, sự xung đột giữa nhiều tầng lớp của ý thức giảm đi. Trong quá trình này sự tập trung sẽ được mở rộng thay vì bị thu hẹp. Từ tự nhận thức có được tự biết mình và tư duy đúng. Dòng chảy tự nhận thức sẽ tràn vào các hồ thiền định sâu sắc và tĩnh lặng.

47

KHI ÁNH SÁNG NỘI TẠI CỦA BẠN BIẾN MẤT

C. A. vô cùng đau buồn nói rằng trước đây cô có thể chịu đựng nhiều thử thách của cuộc đời trong tâm trạng tương đối thanh thản, bởi vì từ thuở ấu thơ, cô đã có một thứ ánh sáng nội tại vĩnh cửu. Nhưng một ngày kia, ánh sáng này bất ngờ biến mất – một điều chưa từng xảy ra. Một nỗi cô đơn bất ngờ, một sự trống rỗng tàn phá phủ trùm lên cô, nó đáng sợ đến nỗi trong nhiều ngày cô đã không biết mình đang làm gì. Thật không thể chịu nổi. C. A. nói hẳn là cô đã làm gì đó khiến mình trở nên tiêu cực, để cho những thứ xấu xa len lỏi vào tâm hồn. Có lẽ cô đã quá năng động và lãng phí, cô có biết bao việc phải làm. Tại sao ánh sáng nội tại rời bỏ cô? Làm sao cô có thể tìm lại được nó?

Thuở ấu thơ và thời trẻ, chúng ta thường có ánh sáng phi thường này trong mình, nó như một bài hát trong tim, theo chúng ta suốt cuộc đời. Nhưng với một số người, ánh sáng đó sẽ sớm phai mờ. Ánh sáng ấy đến với chúng ta không qua một sự cưỡng cầu nào và nó đơn giản là ở cùng chúng ta. Chúng ta xem nó như lẽ đương nhiên và chúng ta tồn tại cùng với nó mà không hay biết. Nếu chúng ta không cố tình làm việc gì đó xấu xa và đánh mất chính mình trong một việc làm hoàn toàn ngu xuẩn nào đó, thì ánh sáng đó sẽ tiếp tục ở cùng chúng ta một cách an lành, hiện diện ở đó mà không bị gián đoạn. Nhưng khi lớn lên, trong tình trạng mệt mỏi, trong vô minh, trong tính đam mê vật chất, chúng ta sẽ trở nên lệ thuộc vào nó, chúng ta nắm giữ nó, chúng ta tàng trữ nó, chúng ta bắt đầu tận dụng nó. Rồi một ngày nào đó, nó rời bỏ chúng ta. Và cũng giống như khi tới, nó bỏ đi mà chẳng cần chúng ta cho phép. Chúng ta bị bỏ lại với sự trống rỗng đau khổ, với nỗi cô đơn tàn phá và chúng ta khóc lóc cho thứ đã mất đi.

Lúc đó, ký ức thức giấc, đi tìm những cách thức và phương tiện để hồi sinh ánh sáng đó. Tại sao nó mất đi? Tôi đã làm gì mà để mất nó? Tôi phải làm gì để có lại nó đây? Có hy vọng nào cho việc đó không? Tư tưởng đi lung tung trong những vòng lẩn quẩn, trong nỗi tuyệt vọng và niềm hy vọng, thử mọi cách để đoạt lại ánh sáng ấy, giống như một bà mẹ cố hồi sinh đứa con đã chết của mình.

Chẳng phải C. A. cũng đang làm như vậy, tức là cố gắng hết sức mình để đoạt lại ánh sáng đó, bằng cách cho chính mình những lời giải thích, biện hộ, bằng cách cố gắng tìm ra những nguyên nhân khiến nó biến mất hay sao? Sự quay cuồng của tâm thức đang ngăn cản cô ấy hiểu được tình huống thật sự của mình. Cô có thể không bao giờ có lại được ánh sáng ấy, bởi vì nó không phải là một thứ thuộc về tâm thức, và dù trải nghiệm kéo dài liên tục của nó có dễ chịu và đầy cảm hứng đến thế nào thì giờ đây nó cũng không còn nữa.

Nếu không cho rằng biến cố này quá khắc nghiệt, thì cô nên biết ơn điều đó, bởi vì đây là một sự thức tỉnh. Trước đây, cô chấp nhận nó, sống cùng nó và chấp nhận những thử thách thông thường của cuộc đời. Nhưng giờ đây, cô bị đánh thức một cách đột ngột, chịu cú sốc của nỗi cô đơn, trống rỗng sâu xa mà không có bất cứ thứ gì để dựa vào. Cô nên cảm ơn trời đất vì sự kiện này. Trong trạng thái cực kỳ nhạy cảm, cô phải tỉnh táo một cách sắc bén để không bị lạc lối trong những vấn đề thứ yếu, trong những niềm tin, cách giải thích hay sự thay thế nào đó, bởi vì việc tìm kiếm nguồn an ủi sẽ hủy hoại hoàn toàn sự hiểu biết. Việc tìm kiếm nguồn an ủi này diễn ra vô cùng tinh vi, cách thức của nó là dối trá, lén lút, nên nó chẳng dẫn tới đâu ngoài tình trạng suy tàn và trì độn. Nếu cô không tìm một sự an ủi tẻ nhạt thì đây là lúc khởi đầu cho sự phục hồi đích thực. Bị bóc trần hoàn toàn, không có bất cứ sức mạnh nâng đỡ nào, cô có thể bắt đầu đào sâu vào chính mình, hiểu được các chướng ngại vật và những trở ngại. Càng nhận thức được thì khả năng đào sâu, hiểu biết của cô càng lớn hơn và rộng hơn. Nhờ tự biết mình mà có trí tuệ và sự bất diệt.

48

NHẬN THỨC QUÁ KHỨ THÔNG QUA HIỆN TẠI

T. R. là một người lính. Anh giải thích rằng anh có dòng máu giáo sĩ Do Thái trong người. Trẻ trung và đầy nhiệt huyết, anh nhập ngũ như bao bạn bè khác. Anh đã làm việc, cải thiện và hăm hở cố gắng, diễu hành và tập luyện đầy nhiệt tình. Trước đó, một người bạn đã cho T. R. xem một số bài nói chuyện được công bố của tôi, và dù không biết tại sao, anh cảm thấy một sự thôi thúc phải tham dự. Anh đã buộc phải rời trường đại học để nhập ngũ. Anh có nhiều hoài bão khác nhau, nhưng hẳn anh có thể trở thành một kiến trúc sư, một dạng nghệ sĩ sáng tạo nào đó. T. R. còn rất trẻ, chỉ khoảng hơn 20 tuổi. Anh lanh lợi và phản ứng rất nhanh.

Sau khi trao đổi vài câu, có thể dễ dàng nhận ra rằng trong anh là sự bối rối; nhưng bản thân anh lại hầu như không nhận ra điều đó. Nhìn bề ngoài, T. R. có vẻ bình tĩnh và dễ chịu. Song trong thâm tâm, anh không hề thấy thoải mái. Anh đã nói ra một, hai nhận xét cho thấy sự âu lo ngấm ngầm và vô thức của mình. Anh nói về một loạt ác mộng cứ lặp lại. T. R. không đặc biệt sợ chết cũng không bị rơi vào hội chứng sốt "ván cầu" mà một số người mắc phải khi sắp được điều động ra tiền tuyến. Anh nói thêm như một suy nghĩ ngẫu nhiên rằng có vẻ thật đáng tiếc nếu bị giết, vì anh cảm thấy mình có thể trở thành một kiến trúc sư tài năng hoặc một dạng nghệ sĩ sáng tạo đích thực. Anh tìm sự khuây khỏa trong men rượu và những hình thức khác. Anh không phải kiểu người yếm thế, nhưng anh có thể thấy mình đang trở thành kiểu người như vậy.

Có phải anh muốn nói chuyện một cách nghiêm túc, để diễn giải sâu hơn những gì anh đã kể trước đó? Anh trả lời rằng dĩ nhiên, đó

là lý do khiến anh phải tới đây mà. Có lẽ khi đào sâu hơn vào tất cả điều này, anh có thể thấy mình đang lâm vào một tình thế vô cùng khó khăn. Anh cho biết mình lúc nào cũng cảm thấy có cái gì đó bên trong đang thúc giục mình, dù chỉ là mơ hồ. Anh nói thêm rằng có lẽ những cơn ác mộng liên quan đến tất cả điều này.

T. R. chỉ có thể tẩy sạch quá khứ bằng cách hiểu được nó. Nếu không thì nó cứ tự lặp lại, giống như một trải nghiệm chưa hoàn tất sẽ tự lặp lại chính nó nhiều lần, ký ức của trải nghiệm đó cứ tiếp tục, gây ra xung đột và xáo trộn. Anh không thể gạt quá khứ của mình sang một bên, anh phải nhận thức được về nó thông qua hiện tại chứ không phải như một thứ thuộc về quá khứ bị kéo vào hiện tại để xem xét. Nhưng khi cố gắng hiểu hiện tại, mối quan hệ của nó với quá khứ sẽ được tìm ra. Do đó, ta phải tìm hiểu quá khứ thông qua hiện tại.

Hiện tại của anh là môi trường nội tại và cả ngoại tại. Anh phải nhận thức được về nó để có thể phân tích và thấu hiểu nó. Sự tự nhận thức này chắc chắn sẽ gây ra sự bất mãn. Nếu sự bất mãn này vốn đã âm ỉ thì giờ nó sẽ bùng cháy. Sẽ không có bình an chừng nào các nguyên nhân của tình trạng bất mãn này còn chưa được giải quyết. Anh sẽ đối mặt với những khó khăn lớn hơn, chứ không hề giảm đi. Thông qua sự tự nhận thức này, những bản năng và định kiến của một người mang dòng máu giáo sĩ Do Thái vốn đang ngủ yên sẽ bị đánh thức, điều này vốn dĩ đã bắt đầu. Anh phải hiểu chúng, không phải bằng cách chấp nhận hay bác bỏ mà bằng cách quan sát chúng, các con đường và ý hướng của chúng, bằng sự chân thành và bao dung. Quá khứ giáo sĩ Do Thái này cùng với bối cảnh tôn giáo của nó sẽ không để anh được yên, cho dù anh có cố gắng trấn áp nó bao nhiêu đi nữa. Hiện tại và quá khứ sẽ ngày càng xung đột. Trừ phi anh thật sự hiểu nó, nếu không một khi anh đánh thức nó thì nó sẽ tự nhiên sản sinh ra những rối loạn ngày càng lớn hơn. Chế độ quân ngũ và sự cưỡng ép từ bên ngoài – mà người ta chấp nhận một cách nhẹ dạ và có lẽ là hăm hở – phải rơi vào xung đột với những truyền thống và khuôn mẫu bên trong, sâu xa hơn. Việc đơn thuần chấp nhận hoặc phủ nhận một cái gì đó không mang lại khả năng hiểu biết hoặc sự bình an cho tâm thức. Việc quy định cho cả nội tại và ngoại tại phải được suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo và thấu hiểu sâu sắc. Nếu không thì chúng sẽ là những nguyên nhân của sự rối loạn dưới những hình thức khác, những cơn ác mộng... Việc đơn thuần chống lại hiện tại và vì vậy cũng chống lại quá khứ chỉ có thể mang lại mức độ trí tuệ cao nhất khi anh hiểu được quá trình mà trong đó, suy nghĩ-cảm xúc tuân theo chính nó, giới hạn chính nó, gây trở ngại cho chính nó. Tính tham lam, ham muốn

và danh vọng là những nguyên nhân của quá trình tự khép kín này. Và thông qua sự tự nhận thức, yếu tố nuôi dưỡng sự tự biết mình và tư duy đúng, suy nghĩ-cảm xúc sẽ tự giải thoát mình khỏi những nguyên nhân này.

Sự bất mãn tìm thấy tính vô cảm trong việc tự biểu hiện, nhưng tự biểu hiện không phải là sáng tạo. Hầu hết mọi người bị lạc lối trong việc tìm cách tự biểu hiện và họ sẽ nhận thấy sự tự biểu hiện này tương xứng với mức độ bất mãn. Nhưng tự biểu hiện chẳng dẫn tới đâu cả, có lẽ chỉ dẫn tới đau khổ nhiều hơn cho chính họ, và vì thế cũng gây đau khổ cho những người khác, cho thế gian này. Tự biểu hiện là mở rộng của sự tự giới hạn và trong đó không có hạnh phúc. Tính sáng tạo bắt đầu hiện hữu khi sự thèm muốn của bản ngã được thấu hiểu, điều sẽ hóa giải sự thèm muốn đó một cách tự nhiên. Sự huyên náo của bản ngã ngăn cản sự tĩnh lặng của chân lý.

Chúng ta tạo ra một xã hội, một môi trường, rồi chúng ta phải tìm cách thoát khỏi đó. Mỗi hình thức đam mê nhục dục, giải trí, tiêu khiển và tôn giáo có tổ chức cùng với những nghi thức của nó trở thành một phương tiện trốn chạy được chấp nhận và tôn trọng. Những hoạt động gây xao lãng và trốn tránh này ngày càng trở nên quan trọng và cần thiết đối với một xã hội tôn trọng những giá trị trực quan, thiên về vật chất. Thay vì sửa đổi những giá trị này từ cơ bản, người ta lại tạo ra những trò gây xao lãng và trốn tránh tốt hơn, tinh vi hơn, điều này dẫn tới sự tàn nhẫn, các thảm họa, chiến tranh. Xã hội, môi trường là những thứ do chúng ta tạo ra. Chúng ta chịu trách nhiệm cho hiện trạng của nó, vì nếu không có chúng ta thì nó đã không tồn tại. Do đó, chúng ta không thể đổ lỗi cho nó. Nó hoàn toàn không tạo ra chúng ta, chính chúng ta trao cho nó sức mạnh và rồi nó thoát khỏi sự kiểm soát của chúng ta. Lúc đó, nó trở thành chủ nhân và chúng ta là nô lệ. Chừng nào quốc gia, xã hội, môi trường vẫn là nhân tố định hình, khuôn đúc con người thì con người còn trở thành nô lệ, thành một cỗ máy. Con người buộc và thật sự phải tìm một con đường thoát khỏi hành động máy móc và sự điều khiển của nó và như thế họ bị kẹt trong vòng lẩn quẩn. Để thoát khỏi vòng lẩn quẩn này, họ phải có nhận thức và có trách nhiệm. Quốc gia, xã hội không thể cứu anh được. Chỉ anh mới có thể giải cứu chính mình, không phải bằng cách cô lập bản thân, mà bằng cách giải thoát chính mình khỏi các yếu tố ràng buộc anh: nhục dục, đam mê vật chất, danh vọng cá nhân và sự bất tử.

Khi giải thoát chính mình khỏi những điều này, một suy nghĩ-cảm xúc bất diệt sẽ ra đời. Đó là điều anh cần phải khám phá. Nó

hiện hữu trong bản thân anh chứ không phải trong bất cứ tôn giáo chính thống nào, không phải trong các nghi thức, không phải trong các nhà thờ hay giáo đường Do Thái, mà là trong chính anh. Để khám phá nó, phải có sự sốt sắng và linh hoạt thật sự. Đây là một hành trình mà phần thưởng đã nằm ngay ở vạch xuất phát.

49

NHỮNG MẦM MỐNG ĐỐI BẠI TRONG CÁC TỔ CHỨC

M. O. cho biết cô là người đứng đầu của một tổ chức đang phát triển nhanh chóng. Cô cho biết nó có thể được coi là một tổ chức tâm linh, dù nó đã sử dụng một cách hạn chế các kỹ thuật của tổ chức thế tục. M. O. nói tiếp rằng cô tới đây để hỏi xem việc cô trở thành lãnh đạo của tổ chức này thì có phải lẽ không, bởi vì cô cảm thấy một sự khao khát quyền lực đầy nguy hiểm và sự thống trị ở mức độ ngày càng tăng. Tuy nhiên, người trong tổ chức của M. O. mong muốn cô tiếp tục giữ cương vị lãnh đạo tổ chức đó. Nếu cô từ chức thì có thể – và cô gần như chắc chắn – rằng nó sẽ rơi vào tay của những kẻ muốn sử dụng tổ chức này cho các mục đích tư lợi. Chính M. O. sẽ phải quyết định mình cần làm gì, nhưng cô muốn thảo luận về vấn đề ấy.

Các nhóm quy mô lớn và có tổ chức thường mang trong mình những mầm mống đối bại. Chúng trở thành phương tiện quyền lực được sử dụng bởi những vị lãnh đạo hoặc mỗi cá nhân cảm thấy quyền lực của tổ chức đó làm họ thấy thỏa mãn, họ được chia sẻ quyền lực nội bộ tùy theo năng lực. Việc chia sẻ quyền lực này giúp duy trì các tổ chức, dù tôn giáo hay thế tục, và điều đó củng cố hơn nữa kiểu suy nghĩ nhỏ nhen, khuyến khích tính độc chiếm và không khoan dung. Tổ chức, dù tâm linh hay thế tục, càng lớn thì càng trở nên chuyên chế và bóc lột.

Cái gọi là những tổ chức tâm linh sẽ đánh mất ý hướng của họ khi trở thành những tổ chức truyền bá tư tưởng và lý thuyết một cách máy móc. Tại sao bất cứ ai gia nhập một nhóm, dù lớn hay nhỏ, cũng đều được dạy hoặc phải đọc các lý thuyết? Người ta gia nhập nhóm bởi vì nó có lợi, bởi họ có thể nhận được thứ gì đó từ nó. Tính hám lợi thật xảo quyệt và khó thấy. Tại sao lại cần những tổ

chức tâm linh lớn và mạnh mẽ với những món tài sản và các khoản đầu tư để khám phá thực tại, một điều chỉ có thể khám phá thông qua nhận thức và nỗ lực đúng đắn của cá nhân? Các tổ chức trở nên quan trọng hơn trong phạm vi chính nó – có bao nhiêu thành viên, mối quan tâm về hội phí… – và việc tìm kiếm chân lý sẽ chìm nghỉm trong những buổi họp ồn ào. Các tổ chức thường trở nên cứng nhắc, khô khan như suy nghĩ của những người thuộc tổ chức đó. Đời là một sự thay đổi không ngừng, một diễn biến liên tục, một cuộc cách mạng. Trong khi một tổ chức không bao giờ có thể uyển chuyển và do đó nó ngăn cản sự thay đổi. Nó trở thành phản động để bảo vệ chính nó. Việc tìm kiếm chân lý thì mang tính cá nhân chứ không dính dáng tới giáo đoàn. Để giao tiếp với cái thực hữu, ta cần phải cô đơn – không hoàn toàn tách biệt nhưng phải thoát khỏi tất cả những tác động và ý niệm. Các tổ chức tư duy chắc chắn sẽ trở thành một chướng ngại đối với suy nghĩ.

Như chính M. O. đã nhận ra, sự tham lam quyền lực là gần như vô tận trong một tổ chức. Lòng tham này được che đậy bởi tất cả kiểu ngôn từ ngọt ngào và trịnh trọng, song sự thối nát của tính hám lợi, lòng kiêu hãnh và sự đối kháng sẽ được nuôi dưỡng, chia sẻ và khuyến khích. Từ đây, sự xung đột, tính không khoan dung, khuynh hướng bè phái và những biểu lộ xấu xa khác sẽ phát triển.

Chẳng phải sẽ khôn ngoan hơn khi lập ra những nhóm nhỏ, khoảng hai mươi, hai lăm người, không chính thức, không có hội phí và tư cách hội viên, gặp nhau ở nơi thuận tiện, để thảo luận một cách nhẹ nhàng về cách tiếp cận thực tại? Để hạn chế việc những nhóm như vậy trở nên độc quyền, mỗi người trong các nhóm nhỏ đó có thể khuyến khích và có thể gia nhập một nhóm nhỏ khác. Do đó, nhóm sẽ rộng mở, không giới hạn và không mang tính cục bộ.

Để leo lên cao, người ta phải bắt đầu từ vị trí thấp. Có lẽ từ khởi đầu nhỏ bé này, người ta có thể giúp tạo nên một thế giới lành mạnh và hạnh phúc hơn.

Chúng tôi gặp lại M. O. nhiều lần sau đó, và cô cho biết cô đang bắt đầu tự giải thoát khỏi tính tham lam quyền lực và khuyến khích mở rộng cho các nhóm nhỏ độc lập.

50

SỐNG MỘT MÌNH HAY TRONG MỐI QUAN HỆ MẬT THIẾT?

R. L. ngần ngại bày tỏ rằng anh tới đây để thảo luận về một vấn đề rất riêng tư và hy vọng tôi đừng phiền lòng. Do anh cảm thấy khó nói về bản thân và vấn đề của mình, nên chúng tôi nói về những vấn đề chung chung trước và sau một lúc thì rơi vào im lặng. Chẳng mấy chốc, anh bắt đầu một cách từ tốn, kể cho chúng tôi nghe về cuộc đời và những khó khăn của anh. R. L. giải thích rằng trước đó anh đã kết hôn hai lần và cuộc hôn nhân thứ ba hiện giờ đang trên bờ vực tan vỡ nên có thể sẽ có lần ly dị thứ ba. Anh chán nản vô cùng vì cảm thấy đó là lỗi của mình, nhưng anh lại không biết nguyên nhân của những bất hạnh này nằm ở đâu. R. L. nghĩ rằng nếu không tìm ra lý do thì anh sẽ luôn luôn gặp khó khăn trong tất cả các mối quan hệ. Anh không muốn ly dị, nhưng anh không biết tại sao nó lại đang đi theo hướng giống như hai cuộc hôn nhân trước.

Sống một mình đòi hỏi mức độ cao về trí tuệ. Nó đòi hỏi một sự tỉnh thức tinh nhạy, sắc sảo, một sự nhận thức và hiểu biết sâu sắc để tránh sự khắt khe chậm chạp của tâm thức-trái tim, tiến trình tự khép kín của những khuynh hướng đặc thù này vốn gây ra sự nghèo nàn ở nội tâm và phiền não vô ích. Sống một mình rất khó khăn, cần sự linh hoạt và khả năng điều chỉnh nhanh chóng, cũng như trí tuệ của việc tự biết mình. Không có ai đóng vai trò như chiếc gương biểu lộ; trong các bức tường của sự cô lập không có gì phản chiếu, nhưng chúng lại dội lại tiếng nói của bản ngã. Sống một mình sẽ khó khăn hơn, căng thẳng hơn. Trong đời sống một mình có những cạm bẫy lớn hơn so với cuộc sống có những mối quan hệ thân thiết liên tục.

Mối quan hệ ẩn chứa xung đột, đau khổ cùng với những niềm vui,

ưu thế và lợi ích thoáng qua. Đây là điều cần được hiểu, không phải cần định hình và định hướng mà chỉ cần được thấu hiểu, không bao hàm mà mở rộng. Sống đồng nghĩa với có quan hệ và sự tồn tại ẩn chứa đau khổ. Chúng ta muốn tránh nỗi đau này bằng bất cứ cách nào, nhưng chúng ta phải hiểu nó thì mới có khả năng vượt qua nó. Chẳng phải mối quan hệ là một tiến trình tự khám phá hay sao? Bạn có thể không thích điều đang được thể hiện ra, nhưng người biết suy nghĩ sẽ cân nhắc nó, không trốn tránh nó, không che đậy nó. Đa phần chúng ta không thích và bực bội khi bi phơi bày bản chất. Và vì bản chất của mối quan hệ là phơi bày nên nó tất yếu gây ra đau đớn và khó chịu. Chúng ta cố tránh tình trạng phơi bày đau đớn này nên khi nó trở nên quá nguy hiểm và đau khổ, chúng ta liền thay đổi mối quan hệ của mình. Chúng ta tìm kiếm nguồn an ủi trong mối quan hệ nào không mang tính phơi bày, chúng ta không muốn khám phá chính mình. Toàn bộ cuộc sống là một sự căng thẳng và chính trong sự căng thẳng mà sự chú ý đích thực xuất hiện. Chúng ta muốn mối quan hệ yên bình để làm mình mê muội, để gây tê chúng ta nhằm đương đầu với những mối bận tâm hằng ngày của mình, mà những thứ đó thì không có tính sáng tạo, chán ngắt và vô dụng. Trong mối quan hệ, chúng ta mong muốn sự an toàn, bảo đảm, trong đó không có hiểu biết, không có yêu thương.

R. L. trả lời rằng anh muốn bình an chứ không phải xung đột, anh đã gặp quá đủ điều đó ở bên ngoài gia đình rồi. Thế giới kinh doanh của anh có tính cạnh tranh – không tiến lên thì bị đào thải – ai cũng cố gắng lừa gạt nhau và đó là một cuộc chiến đấu không ngừng nghỉ để không bị phá sản. Anh muốn sự yên tĩnh và hạnh phúc trong các mối quan hệ mật thiết của mình.

Có lẽ nghề nghiệp không phù hợp đang tạo nên cuộc chiến không cần thiết và nỗi lo lắng mà anh đã cố thoát ra để đi vào một mối quan hệ bình an. Anh không muốn một mối quan hệ có những căng thẳng và va chạm – đòi hỏi phải điều chỉnh và linh hoạt – thay vào đó anh muốn một cuộc sống dễ dàng và ru ngủ ở nhà, cuộc sống mà vợ của anh có thể sẽ phản đối. Nếu cả vợ và chồng đều muốn thoát khỏi thực tại của mối quan hệ, thì có lẽ cuộc sống ở nhà có thể trở nên vui vẻ và thú vị, nhưng điều đó không giải quyết được gì. Hoặc anh phải đổi nghề, mưu sinh bằng nghề nghiệp phù hợp, điều mà anh sẽ tìm thấy nếu anh sẵn lòng gạt qua một bên tính hám lợi và khao khát quyền lực. Hoặc nếu R. L. không có khả năng làm như thế, nghề nghiệp của anh sẽ chiếm hết tất cả năng lượng tư duy của anh, và R. L. sẽ không có thời gian và tư tưởng đâu mà cân nhắc những hàm ý sâu hơn của mối quan hệ.

Toàn bộ cuộc sống là mối quan hệ và mối quan hệ là con đường của sự tự biết mình và sự giải thoát khỏi phiền não. Nếu không muốn hiểu ý nghĩa của mối quan hệ thì anh phải trả giá cho việc đó. Không có cách đào thoát khỏi sự phiền não, nếu R. L. trốn đi, thì nó sẽ lập tức đuổi kịp anh.

Trong mối quan hệ, cách thức của bản ngã được phơi bày, nghiên cứu, thấu hiểu và vượt qua. Nếu không vượt qua được bản ngã thì sẽ luôn có sự vô minh và đau khổ. Để hiểu cần phải kiên nhẫn, không có những kết luận vội vàng mà phải thận trọng ngăn ngừa sự phán xét. Chừng nào anh chưa thấu hiểu trọn vẹn ý nghĩa của mối quan hệ thì việc đơn thuần tạo ra một mối quan hệ mới sẽ chỉ là nối tiếp sự đau khổ dưới những hoàn cảnh khác mà thôi. Điều gì không được thấu hiểu và hoàn thành sẽ lặp đi lặp lại chính nó cho tới khi nó được thấu hiểu và hoàn thành. Không có cách nào thoát khỏi điều này, hãy làm việc cần làm.

Khi ra về, R. L. có vẻ vẫn bối rối và lo lắng, nhưng dù vậy, đã có chút tia sáng le lói của sự hiểu biết. Sau đó, anh trở lại một lần nữa. Anh cho biết rằng mình đang thay đổi sinh kế sau bao khó khăn và rắc rối tại nhà. Bởi vì anh kiếm ít tiền hơn nên chỉ đủ cho các nhu cầu cơ bản của họ. R. L. cũng giải thích rằng anh đang bắt đầu hiểu những gì chúng tôi nói về mối quan hệ và anh hy vọng sẽ rút ra được đôi điều từ đó. R. L. cũng nói thêm rằng anh đang nghĩ suy nghĩ nghiêm túc về cuộc đời mình, và thật đáng ngạc nhiên, dù không nói ra ở lần gặp gỡ trước đây nhưng anh bất ngờ quyết định ngừng uống rượu và trong việc này anh đang thành công.

51

CHẲNG PHẢI BẠN ĐANG LÃNG PHÍ CUỘC ĐỜI MÌNH SAO?

A. B. giải thích rằng anh nhận thấy mình cứ đi từ một sự ràng buộc này sang một sự ràng buộc khác. Mỗi lần như vậy, tùy theo đối tượng mà khuôn mẫu ràng buộc ít nhiều thay đổi, song về thực chất thì tương tự nhau – tức là đều rối ren và đau khổ, đều hao tâm, tổn trí như nhau và hoàn toàn phù phiếm. Anh không biết làm sao để thoát khỏi lối mòn ràng buộc vô dụng này.

Chúng tôi đã hỏi A. B. liệu anh có đang lãng phí đời mình không và anh sẵn sàng công nhận điều đó. Vậy tại sao anh lại phiền muộn vì sự phung phí lớn hơn trong mối ràng buộc? Nếu cả cuộc đời anh là một sự lãng phí thì tại sao anh lại bận tâm về việc mình có phí phạm cuộc đời thêm chút nữa với việc ưu tư, bối rối và đau khổ khi gắn bó với người khác? Vậy có phải anh đang phí phạm đời mình? Hay thật ra là mối quan tâm của anh, vốn dĩ ngấm ngầm, âm ỉ, đã không tìm thấy lối thoát giải tỏa xứng đáng?

A. B. nói rằng anh luôn luôn cảm thấy trong mình có mối quan tâm ngấm ngầm mà không hiểu sao chưa bao giờ được đánh thức. Nó đang âm ỉ, nhưng chưa bao giờ bùng thành ngọn lửa. Anh không quan tâm tới chính trị, kinh doanh, gia đình và tôn giáo, bởi vì anh cho rằng chúng chẳng dẫn tới đâu. Anh nói rằng tuy không là người yếm thế, nhưng không hiểu sao thế giới và những diễn biến của nó chưa bao giờ khuấy động được anh hay sự hứng thú đã bị chôn vùi của anh. Tuy nhiên, cảm giác ràng buộc không ngừng, thứ vốn không phải là ngọn lửa của tình yêu này khiến anh thấy phiền và anh muốn vượt qua nó.

Việc tìm ra lý do tại sao mối quan tâm của anh không bị kích thích và tại sao anh cho phép nó vẫn âm ỉ lại chẳng quan trọng hay sao?

Có lẽ nếu hiểu được điều đó, anh đã có thể giải quyết vấn đề với sự ràng buộc của mình. Có phải anh đang chờ những hoàn cảnh kích thích mối quan tâm của mình? Có phải anh đang hy vọng rằng với sự giúp đỡ của người khác, anh sẽ chọc thủng màn sương của sự trì trệ? Liệu người khác có thể giúp được không? Bất kể cố tình hay vô ý, có vẻ anh đã từng tìm kiếm một yếu tố ngoại tại để đánh thức mối quan tâm này. Khi thấy cuộc đời mình hoàn toàn vô dụng và bị sốc về chuyện đó thì có lẽ anh đang nhìn sang người khác, sang những hoàn cảnh có thể kéo anh ra khỏi màn sương lười biếng. Làm sao ai nào đó có thể khuấy động sự hứng thú thay cho anh? Hay chính anh phải làm điều đó? Khi thấy rằng cho tới nay, không có ai hay hoàn cảnh nào khuấy động được sự quan tâm thiết yếu của mình, thì chẳng phải chính anh cần dốc lòng cho điều đó sao? Tại sao anh không chuyên tâm cho nó? Có phải anh đang lo sợ không? Lo sợ rằng nếu anh chú tâm vào nó, thì lối sống và cách suy nghĩ hiện tại của anh có thể phải thay đổi?

A. B. trả lời là không, điều đó không làm anh thấy phiền. Ngược lại, anh sẽ rất vui khi có cuộc cách mạng nội tại và một sự thay đổi bên ngoài. Không, anh cảm thấy rằng đó không phải là lý do khiến anh e ngại. Anh thừa nhận rằng mình có lo sợ, nhưng anh không biết mình sợ điều gì. Anh đã nghĩ về nỗi sợ hãi này nhưng không thể truy tìm nguyên nhân của nó.

Nếu anh có thể khuấy động sự quan tâm thiết yếu của mình thì cuộc đời anh sẽ không lãng phí, và sự lãng phí lớn hơn – cảm giác ràng buộc – cũng sẽ không còn. Một vấn đề to lớn và quan trọng hơn – mối quan tâm – sẽ thay thế vấn đề nhỏ hơn – cảm giác ràng buộc. Khi hiểu về sự lãng phí của cuộc đời mình, anh sẽ khám phá ra một vấn đề lớn hơn nhiều và rồi nó sẽ giải quyết vấn đề nhỏ hơn.

Vậy thì tại sao anh lo sợ và lo sợ cái gì? Có phải vấn đề là thiếu sự tự tin hay không?

A. B. nói: "Đúng rồi, chính là như thế. Và tôi đúng là ngu ngốc vì đã không tự nhìn ra được điều đó".

Nếu bạn biết cách lái xe hơi, thì chẳng có gì phải sợ. Nhưng nếu không quen sang số, đạp thắng... thì bạn sẽ sợ lái xe. Do đó, với việc mà bạn biết thì không có gì phải sợ. Nỗi sợ hãi chỉ bắt đầu hiện hữu khi có sự thiếu hiểu biết. Bởi vì bạn không biết chính mình nên mới thiếu tự tin, nên mới sợ hãi. Với sự tự biết mình, sợ hãi sẽ biến mất. Thiếu tự tin khiến bạn trở nên lệ thuộc, bị ràng buộc, cùng với tất cả những phiền toái của nó. Không thể thoát

khỏi nó trừ phi bạn tự biết mình. Càng nhận thức rõ về chính mình, bạn sẽ càng khám phá được những trở ngại vốn dĩ ngăn cản mối quan tâm thiết yếu và gây lãng phí cuộc đời bạn.

A. B. hỏi: "Có phải ý của ông muốn nói rằng khi tự biết mình, mối quan tâm thật sự của tôi sẽ được khám phá và sự tồn tại sẽ có ý nghĩa phải không?".

Tự biết mình là điều vô cùng khó khăn và nếu bạn dành thời gian và kiên nhẫn để khám phá điều tiềm ẩn, thì sự thật và mối quan tâm tối hậu sẽ xuất hiện. Điều đó vượt qua tất cả những sự hấp dẫn tạm thời. Nhờ nhận thức không ngừng về mỗi suy nghĩ-cảm xúc, trong suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo về nó, ngừng phán xét, từ chối chọn lựa (bởi sự lựa chọn và phán xét ngăn cản sự rộ nở trọn vẹn của suy nghĩ-cảm xúc) sự hiểu biết về nhiều tầng của ý thức sẽ xuất hiện. Nhờ sự nhận thức không chọn lựa này mà ta vượt qua được sự thèm muốn, nguyên nhân của bản ngã, của sự vô minh, phiền não và thời gian. Đây là nhiệm vụ hết sức gian nan. Cuộc sống khi đó sẽ có một ý nghĩa, bởi vì chính trong nó sự sáng tạo sẽ được khám phá.

52

NHỮNG SUY NGHĨ VỤN VẶT, CHƯA HOÀN CHỈNH, LẶP LẠI

B. C. nhận thấy rằng khi cô thiền định có những suy nghĩ nhất định cứ lặp lại không ngừng. Cô nghĩ rằng mình đã xem xét chúng, như chúng tôi đề nghị. Nhưng dù làm thế chúng vẫn cứ quay trở lại một cách dai dẳng lạ thường. Những suy nghĩ đó rất vụn vặt nhưng cô không thể giũ sạch chúng ra khỏi đầu.

Sự tự nhận thức tuôn chảy vào các hồ thiền định sâu thẳm và bao la. Mỗi suy nghĩ-cảm xúc, dù tầm thường thế nào đi nữa, cũng đều có một ý nghĩa và chừng nào cô còn chưa khám phá nó, nó sẽ còn tiếp tục tự lặp lại. Những suy nghĩ vụn vặt có thể xuất phát từ mối quan tâm, thói quen hoặc sự lười biếng. Nếu bắt nguồn từ mối quan tâm, thì chúng phải được theo dõi, đánh giá lại, nhờ đó chúng sẽ không thu hút tâm trí nữa. Nếu chúng khởi nguồn từ thói quen, thì cô phải xem xét nguyên nhân của thói quen – tức sự thiếu suy nghĩ – trong tất cả những biểu hiện phức tạp của nó, từ đó sẽ đánh thức suy nghĩ. Nếu chúng xuất phát từ sự lười biếng, thì cô phải nhận thức được sự lười biếng. Lười biếng mà không nhận thức được thì đích thực là lười biếng, nhưng nhận ra sự lười biếng là khởi nguồn của hoạt động.

B. C. nói rằng khi tôi đề xuất những khả năng này trong các buổi nói chuyện, cô đã sốt sắng xem xét những suy nghĩ vụn vặt nói trên để xem chúng thuộc về loại nào. Nhưng dù đã dành thời gian cho các suy nghĩ này, chúng vẫn luôn quay lại và khiến cô bị phân tâm rất nhiều.

B. C. cho tôi biết cô có ba đứa con nhỏ – một gia đình Mỹ tiêu biểu. Gần đây, cô quan tâm tới đời sống tâm linh và đã tham dự một số buổi nói chuyện của tôi. Cô muốn đi sâu hơn vào những ý niệm

này và đang cố gắng thiền định đều đặn, dù gặp những khó khăn lớn. Cô có vẻ lanh lợi và thông minh.

Ngoài ra, có thể hãy còn một lý do khác về những suy nghĩ lặp đi lặp lại. Có phải cô đã không chú ý rằng một suy nghĩ, một hành động đã trọn vẹn, đã hoàn tất thì không lưu lại trong ký ức – nó bị quên lãng, bị gạt qua một bên; nhưng một suy nghĩ hoặc hành động không trọn vẹn, chưa hoàn tất thì sẽ khắc sâu vào ký ức? Chẳng hạn, một bức thư đã hoàn thành nhanh chóng bị quên đi, song bức thư đang dang dở sẽ khiến bạn phát cáu, trở thành một sự nhắc nhở không ngừng. Một tác phẩm dang dở sẽ quấy rầy tâm thức; còn suy nghĩ thì sẽ lặp đi lặp lại cho tới khi được hoàn tất. Các suy nghĩ, mối quan hệ, hành động chưa hoàn tất sẽ tiếp tục tác động như sự nhắc nhở khó chịu cho tới khi chúng được hoàn thành. Tâm thức bị khép kín sẽ chất chứa những tư tưởng chưa hoàn tất này và chúng sẽ tiếp tục ám ảnh cho tới khi được hoàn thành, cho tới khi sự khép kín bị phá vỡ.

"Đúng vậy", cô nói. Cô đã chú ý điều này và cố gắng hoàn tất những tư duy và hành động dang dở đó. Nhưng làm thế nào người ta có thể hoàn thành một mối quan hệ hay một hành động nằm trong quá khứ, đã bị phá hỏng, bị hiểu lầm, bị rối loạn?

Thương xót và oán hận – vốn rất giống nhau, đều nuôi dưỡng và tạo sức mạnh cho bản ngã, khuyến khích sự lệ thuộc vào thời gian – phải bị gạt bỏ trước nhất, bởi vì chúng ngăn cản sự gạn lọc. Ý hướng là cái có tầm quan trọng tối cao. Mặc dù mối quan hệ hay hành động của bạn nằm trong quá khứ, nhưng điều quan trọng là thái độ hiện tại của bạn và mục đích hướng về chúng. Hiện tại sẽ quét sạch quá khứ và những gì làm nên hiện tại nằm trong tay bạn. Quá khứ phải được hiểu thông qua hiện tại.

53
ĐÀO SÂU VÀ BỎ HOANG

C. D. đã tới đây vài lần rồi. Lần đầu tới, như anh nói một cách dí dỏm, anh chỉ tới ngắm nghía cho biết. Nhưng sau một hai lần nói chuyện, C. D. đã thấy được tầm quan trọng của việc tự biết mình. Chúng tôi thảo luận về cách thức để trau dồi nó, cách đào sâu vào chính mình để khám phá nó. Và lần này tới đây, anh nói rằng anh đã cố gắng suốt nhiều tháng trời để trau dồi sự tự nhận thức, phân tích, khảo sát và quan sát. Anh nghĩ mình đã rất siêng năng, nhưng gần đây, anh phát hiện rằng có thể mình chẳng đi đến đâu, đúng hơn là anh dường như đã lạc lối và uổng phí công sức.

Nếu anh đã sốt sắng trau dồi cho sự tự nhận thức và tư duy đúng thì giờ là lúc để thu hoạch. Nhưng anh phải tuyệt đối chắc chắn rằng mình đã trau dồi. Trong suốt mùa xuân, hạ và thu, đất được cày xới, đá cũng như cỏ dại được dọn dẹp và hạt giống được gieo và vụ mùa đã được thu hoạch. Sau đó, trong suốt mùa đông đất được để hoang và phó mặc cho tự nhiên nuôi dưỡng. Trong suốt thời gian đất được cải tạo đó, nó tự làm mới chính mình. Tương tự, thông qua sự nhận thức không ngừng, chúng ta phải trau dồi và đào sâu cho sự tự biết mình, dọn sạch đá, cỏ dại, chướng ngại vật và những vật phong tỏa tự tạo ra. Chúng ta phải đào sâu hơn nữa và khám phá những kho tàng mới. Bạn nghĩ gì về một người chăm lo cho khu vườn của mình, dọn đá và cỏ dại, nhưng cứ tiếp tục canh tác mà không để cho những gì anh đã gieo trồng được lớn lên? Nếu bạn tích cực trau dồi sự tự nhận thức và cố gắng khám phá nhiều hết mức có thể, rồi chẳng lẽ bạn lại không dừng lại và nghỉ ngơi một cách thận trọng sao? Cũng như bạn bỏ hoang đất nhưng vẫn theo dõi nó, sau khi làm việc vất vả, sao bạn không tìm kiếm một sự nghỉ ngơi sáng tạo? Sự nghỉ ngơi và sự tĩnh lặng có tính sáng tạo đến mức nào hoàn toàn phụ thuộc vào mức độ

sâu sắc trong tự nhận thức của bạn.

Nghỉ ngơi như vậy không phải là một cách bù đắp mà chỉ là yếu tố cần thiết để trau dồi sự tự biết mình. Trong suốt thời gian tĩnh lặng ngơi nghỉ, bạn không thiu thiu ngủ mà sẽ đề cao cảnh giác. Không có tìm hiểu, đào sâu hay trau dồi mà chỉ có sự tĩnh lặng thụ động. Không có nỗ lực dưới bất cứ dạng nào ngoại trừ nhận thức không chọn lựa. Không có sự đồng nhất hóa hay trạng thái đối lập của nó mà chỉ có một sự trống không tốt lành, màu mỡ. Nếu đã trau dồi sự tự nhận thức sâu sắc thì khoảng thời gian không nỗ lực này cũng cần thiết như thời gian bỏ hoang đất vậy. Bởi vì trong khoảng thời gian tĩnh lặng này, có những trạng thái và yếu tố được khám phá và lĩnh hội, những điều này vốn dĩ nằm ngoài khả năng hiểu biết nhưng khi được trải nghiệm thì lý trí có thể góp mặt để hỗ trợ. Nhưng chúng không là sản phẩm của lý trí hay ham muốn. Những gì mỗi người khám phá ra trong sự tĩnh lặng đó sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào mức độ trau dồi sự tự nhận thức của họ. Nếu không tự hiểu rõ mình thật sâu sắc và không có tư duy đúng anh vẫn sẽ khám phá ra những gì mình muốn, nhưng nó không phải là cái thực hữu. Mà cái thực hữu là thứ duy nhất mang tính giải thoát và sáng tạo.

Phải có những giai đoạn trau dồi và những thời kỳ tĩnh lặng, tạm ngừng việc trau dồi đó. Mỗi giai đoạn sẽ tác động đến giai đoạn khác và các giai đoạn đều có tương quan với nhau: giai đoạn này không thể hiện hữu nếu không có giai đoạn kia. Phẩm chất của giai đoạn này tùy thuộc phẩm chất của giai đoạn kia. Người khôn ngoan không mưu cầu sự tĩnh lặng, cũng không mong cầu nó, không xét đoán nó. Nhưng khi nuôi dưỡng dòng chảy của sự tự nhận thức – sẽ dẫn tới các hồ thiền định sâu hơn và rộng hơn – sự tĩnh lặng sáng tạo của cái vĩnh cửu sẽ xuất hiện.

54

HIỂU MỘT VẤN ĐỀ KHÔNG CHỈ Ở MỨC ĐỘ CỦA RIÊNG NÓ

D. E. làm việc cho chính phủ và anh giải thích rằng công việc đó chiếm hầu hết thời gian của anh. Công việc của anh có thời từng rất thú vị, song giờ đây, nó gần như đã trở thành công việc diễn ra một cách máy móc. Anh luôn có rất ít thời gian cho bản thân để theo dõi các sự kiện thế giới hay đọc được nhiều. Anh nói anh đã kết hôn nhiều năm rồi nhưng gần đây anh có một thói quen trong đời sống tình dục. Một chuyên gia tâm thần học đã điều trị cho D. E. một thời gian, song anh vẫn là nô lệ của nó. Anh muốn vượt qua và muốn biết phải làm thế nào để đối phó với nó? Anh cho biết mình thuộc về một nhóm tôn giáo nhưng không thể nói rõ hơn. D. E. kể rằng cuộc sống của anh buồn tẻ, bị trói buộc vào một vòng quay hằng ngày và hoàn toàn chẳng có gì sáng tạo. Anh nói về những phiền não, những vụn vặt trong đời sống công chức của mình, những toan tính và ganh tỵ và sự đấu tranh liên tục để ngoi lên bề mặt. Anh vô tình nhận ra một vài tầng ý thức. Anh cần một chút thúc đẩy và kích thích để có thể nhận thức một cách trực tiếp và có chủ ý.

Thói quen là kết quả của sự thiếu suy nghĩ. Thói quen tốt và thói quen xấu, dù có những mục đích khác nhau, nhưng cả hai đều có tính ràng buộc. Khó khăn không phải ở chỗ làm sao để vượt qua một thói quen, mà là làm thế nào để suy nghĩ cho thấu đáo. Người ta có thể tống khứ một thói quen bằng cách tạo ra một thói quen khác, có lẽ là thói quen tốt hơn, nhưng điều này không giải quyết được vấn đề thói quen, tức là việc thiếu suy nghĩ. Thói quen được phát triển nhanh chóng biết bao khi không có suy nghĩ, không có nhận thức! Hãy thử xem xét việc hút thuốc: Nó bắt đầu trong tình trạng thiếu suy nghĩ, và do sự thèm muốn mà thói quen được

thiết lập. Người ta bắt đầu hút thuốc từ khi còn nhỏ, bởi vì chuyện đó có vẻ nam tính hoặc vì những đứa con trai khác đều hút, nó khiến họ phát ốm, nhưng nó là việc hay ho đáng làm. Chẳng bao lâu sau, một thói quen hình thành. Một thói quen tốt cũng giống như một thói quen xấu: Cả hai đều là kết quả của việc thiếu suy nghĩ.

"Nhưng cho dù là kết quả của sự thiếu suy nghĩ thì chẳng lẽ việc tống khứ một thói quen xấu không quan trọng sao?", anh hỏi.

Chẳng phải việc luôn tỉnh táo, biết suy nghĩ – những thứ sẽ ngăn cản thói quen hình thành – quan trọng hơn chuyện thuần túy quan tâm tới việc tống khứ một thói quen dù dễ chịu hay khó chịu sao? Vì vậy, nếu anh quan tâm tới vấn đề lớn hơn thì khó khăn nhỏ sẽ biến mất. Còn nếu cứ vật lộn với vấn đề nhỏ mà không hiểu biết gì về vấn đề lớn hơn thì anh chỉ đang giữ cho tâm trí ở cùng mức độ với bản thân vấn đề mà thôi. Điều đó không mang lại giải pháp nào cả. Bất cứ vấn đề nào cũng phải được hiểu không chỉ trên bình diện hay mức độ của riêng nó, mà còn phải hiểu ở mức độ trừu tượng cao hơn.

Vậy, anh phải làm gì để trở nên biết suy nghĩ, để có thể hóa giải tính thiếu suy nghĩ và thói quen của mình?

Chẳng phải cuộc sống của anh là thiếu suy nghĩ sao? Chẳng phải môi trường, tôn giáo, hoạt động chính trị, giáo dục, giải trí và những thứ khiến anh xao lãng đã tạo nên tình trạng mà trong đó suy nghĩ-cảm xúc là đầy phiền não sao? Nếu không tuân thủ lề thói, bạn sẽ không thành công, mà tuân thủ là nuôi dưỡng sự vô minh.

Anh tán thành, nhưng nếu trở nên biết suy nghĩ thì anh có thể phải phản kháng và có thể mất việc làm. Lúc đó, anh có thể hành động một cách dứt khoát để chống lại chiến tranh, nhưng anh e sợ, vì vậy, anh phải tuân thủ thôi.

Bạn phải trả giá cho việc bất tuân lề thói, cho việc biết suy nghĩ, chín chắn. Và khi mỗi người bỏ mặc cho người khác trả cái giá đó, thế giới bị đẩy vào tình trạng kinh khủng và hỗn loạn này.

Không phải anh buộc phải giải thoát tư tưởng khỏi môi trường, không đơn thuần chấp nhận và bị ràng buộc vào quyền lực, mà phải nhẹ nhàng cân nhắc các hoàn cảnh xung quanh mình sao? Từ việc cân nhắc đầy bao dung và cảnh giác này, suy nghĩ-cảm xúc mang tính sáng tạo sẽ khởi lên và điều đó sẽ thiêu rụi thói

quen của anh.

Nhưng, như anh nói, sợ hãi đã ngăn cản sự quan sát có suy nghĩ.

Sợ hãi nuôi dưỡng sự thiếu suy nghĩ, từ đó các thói quen tốt và xấu xuất hiện. Bằng cách không ngừng nới rộng suy nghĩ-cảm xúc của mình, bằng cách kiên trì cảnh giác và tự nhận thức, các nguyên nhân gây ra thiếu suy nghĩ sẽ được khám phá và tiêu trừ. Khám phá những điều này mới là quan trọng, chứ không phải những kết luận mang tính lý thuyết, trí tuệ, bởi vì những gì được khám phá ra nhờ tự nhận thức, tức là chân lý, sẽ mang tính sáng tạo và giải thoát. Nếu muốn vượt qua thói quen phiền nhiễu của mình, anh không được chỉ suy nghĩ về việc tống khứ nó, kết án hay bào chữa cho nó, mà nhờ hiểu được cái gì nằm sau điều này và những thói quen khác, anh sẽ bắt đầu phá hủy cơ chế sinh ra sự thiếu suy nghĩ. Đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng, bởi vì nó sẽ mang lại nhiều vấn đề xung đột và rối loạn, nhưng khi hiểu và giải quyết được chúng thì sẽ mang lại hạnh phúc và bình an.

55

GẮN BÓ VÀ TÁCH BIỆT ĐỀU ĐÁNG HÀI LÒNG

E. F. cho biết bà là một phụ nữ sống trong một đại gia đình và gánh vác nhiều trách nhiệm. Bà thương yêu gia đình mình. Họ lệ thuộc vào bà và bà cũng ít nhiều lệ thuộc vào họ. Đây không phải là một sự lệ thuộc nặng nề, nhưng nó có thể trở thành một kiểu như vậy. Bà muốn biết vấn đề sống tách biệt là thế nào, và vì đang ngày càng có tuổi, có phải bà không nên theo đuổi việc này?

Vì lý do gì mà bà muốn xây dựng cuộc sống tách biệt?

Bà trả lời: "Nói thật lòng, tôi cho rằng ấy là để mình không phải chịu đau khổ".

Và đó là toàn bộ vấn đề: Để tránh đau khổ, cứ xây dựng cuộc sống tách biệt. Khi được cảnh báo trước rằng sự gắn bó sẽ kéo theo phiền não, chúng ta đều muốn trở nên tách biệt. Cuộc sống gắn bó khiến người ta hài lòng, nhưng khi nhận thức được nỗi khổ trong nó, chúng ta lại muốn được hài lòng theo cách khác – bằng cách sống tách biệt. Việc sống gắn bó và sống tách biệt cũng giống nhau, miễn sao chúng ta thấy hài lòng. Vì vậy, điều chúng ta đang tìm kiếm là sự hài lòng, chúng ta mong muốn được thỏa mãn bằng bất cứ biện pháp nào.

Chúng ta phụ thuộc hoặc gắn bó bởi vì nó cho chúng ta niềm vui, sức mạnh và ý thức về sự hiện hữu, dù trong nó có cả phiền não và sợ hãi. Chúng ta tìm kiếm sự tách biệt cũng vì mong mỏi sự thoải mái – không phải chịu tổn thương, xúc phạm trong cuộc sống. Niềm vui, sự hài lòng mới là điều chúng ta tìm kiếm. Ở đây chúng ta không kết án hay bào chữa, mà đang cố gắng hiểu. Bởi vì không có hiểu biết thì sẽ không có cách nào thoát khỏi sự rối loạn và mâu

thuần này. Liệu có thể thỏa mãn sự thèm muốn không, hay nó là một cái hố không đáy? Thèm khát cái thấp hèn hay cao quý thì vẫn là thèm khát, là một sự thiêu đốt, và cái có thể bị thiêu đốt thì sẽ sớm ra tro. Và khao khát được hài lòng thì còn mãi, vẫn cứ đốt mãi, thiêu hủy mãi và không có kết thúc nào cho nó. Gắn bó và tách biệt đều là ràng buộc. Ta phải vượt qua cả hai.

Vậy khi đó, câu hỏi của chúng ta là gì? Không phải là làm thế nào để xây dựng cuộc sống tách biệt, mà là làm sao giải thoát tâm thức khỏi sự thèm muốn, khỏi việc tìm kiếm sự hài lòng sâu hơn và rộng hơn, khỏi ý thức về sự hiện hữu hoặc trở thành. Làm sao để vượt qua chủ thể quan sát và đối tượng được quan sát. Phải cực kỳ tích cực mới có thể giải thoát tâm thức và toàn bộ bản thể khỏi sự thèm muốn, khỏi ao ước và mong muốn. Chúng ta là kết quả của sự thèm muốn, nên vượt qua chính mình là cực kỳ khó khăn. Trước hết chúng ta phải hiểu điều này: cần giải thoát suy nghĩ-cảm xúc khỏi sự thèm muốn. Ý hướng là điều quan trọng nhất. Nếu lĩnh hội và thấu hiểu điều này một cách rõ ràng, ta có thể tìm ra và tiêu trừ tận gốc những cách thức tinh vi của bản ngã. Đó là công việc của nhận thức không ngừng. Khi nhận thức sâu hơn và rộng hơn thì sự giải thoát khỏi dục vọng sẽ xuất hiện theo cách mà ta hầu như không thể nhận thấy. Sự giải thoát này không phải là nỗ lực của ý chí mà là của sự hiểu biết.

Sự hiểu biết được sinh ra từ nhận thức và thiền định này có động lực của riêng nó, hoạt động của riêng nó mà nếu được cho phép tuôn chảy – không bị tính tham lam và ký ức cản trở – nó sẽ đi vào niềm an lạc của sự vĩnh cửu. Chỉ khi đó, tất cả xung đột, tất cả vô minh, và tất cả phiền não mới dừng lại.

Có phải tất cả điều này có nghĩa là bà sẽ phải rút lui khỏi thế gian, điều mà bà không thể nào thực hiện được vì còn có những đứa con nhỏ và những trách nhiệm khác?

Khi nhận ra những hàm ý của sự thèm muốn, điều mà trong thâm tâm bà chỉ hiểu được một cách hời hợt về mặt trí tuệ, và nếu nhận thức đó không bị bóp méo, hao mòn, mà được cho phép tuôn chảy vào sự lĩnh hội sâu hơn và rộng hơn, thì chính nhận thức đó sẽ mang lại câu trả lời. Vấn đề không phải là quyết định xem bà nên làm gì, vấn đề là phải nhận thức cao hơn và tự biết mình sâu sắc. Một quyết định, một kết luận mà không có sự tự biết mình sẽ chỉ mang lại thêm xung đột và rối loạn. Còn khi tự biết mình, tư duy đúng sẽ xuất hiện và chỉ nó mới mang lại hành động đích thực của riêng nó.

Lúc này, bà nói: “Tôi tới đây để học cách xây dựng một cuộc sống tách biệt, nhưng giờ tôi đã nhận ra, có một vấn đề trọng đại hơn nhiều đã khởi lên, và có lẽ tôi sẽ tìm được niềm vui trong nó”.

56

CÁC LÝ THUYẾT VÀ GIẢNG GIẢI ĐỀU LÀ NHỮNG TRỞ NGẠI

F. G. giải thích rằng cô từng tham gia rất nhiều giáo phái và đoàn thể. Trong mỗi tổ chức, cô đều tìm thấy một điều gì đó, được khơi mở những cảm nhận sâu sắc và cô biết ơn về chuyện này. Nhưng giờ đây, cô thấy mình bị kiệt sức và bản thân cô chẳng đi tới đâu cả. Cô nói trong cô chất đầy các lý thuyết, lời giảng, nghi thức và những phát biểu, nhưng cô bị bối rối, bất định và khá lạc lối.

Chẳng phải việc quan trọng trước hết cần hiểu được là cô đã làm gì với chính mình và tiếp theo, khi đã hiểu được điều này, là giáo dục lại bản thân cô hay sao? Bởi vì nếu không hiểu quá khứ, cô có khả năng lặp lại hay rơi vào những suy nghĩ và hành động vô ích này. Để hiểu quá khứ, cô phải bắt đầu từ hiện tại, từ trạng thái mà cô thấy mình hiện đang có. Đây là điều quan trọng cần nắm vững: Từ hiểu biết hiện tại về chính mình, bất kể nhiều ít ra sao, cô phải nhận thức được và lần theo những động thái của quá khứ. Khi đã hiểu chúng cô sẽ không bị vướng vào chúng một lần nữa. Con người di chuyển từ cái lồng này sang cái lồng khác, từ trở ngại này sang trở ngại khác, từ sự biết này tới sự biết khác, vì vậy họ không ngừng xung đột và không thể thoát khỏi phiền não. Có phải những cuộc truy hoan và giọt nước mắt cảm xúc, chủ nghĩa lãng mạn và sự hài lòng này là con đường khám phá chân lý, khám phá điều tối thượng không? Trong sự kéo căng cảm xúc đó, con người không phải lại thất vọng lần nữa sao? Sự mở rộng và thu hẹp không ngừng này, liệu có làm hao mòn một cách vô ích tính linh hoạt của suy nghĩ-cảm xúc không? Việc trau dồi mức độ linh hoạt cao nhất của suy nghĩ-cảm xúc để thấu hiểu cái thực hữu không cần thiết hay sao? Khi sự linh hoạt tinh tế này bị sử dụng hết, bị

hao phí trong những giọt nước mắt lãng mạn và sự hài lòng thì làm sao nó có thể cảm nhận, thấu hiểu cái thực hữu, vốn cần một sự kiên định cao hơn? Sau khi đã phung phí bản thân mình, giống như rất nhiều người khác, giờ đây thông qua tự nhận thức, cô phải nhẹ nhàng và thận trọng bắt đầu hồi sinh tính nhạy cảm đã bị lãng phí. Trong sự nhận thức này, cô phải trau dồi việc quan sát những suy nghĩ-cảm xúc một cách chân thành và bao dung, mà không đồng hóa bản thân với chúng. Từ đây, việc phục hồi tính linh hoạt, sự hiểu biết sẽ xuất hiện.

Các lý thuyết và sự giảng giải, nghi thức và những lời phát biểu đều vô nghĩa: Chúng ngăn cản sự tự biết mình, chúng là những trở ngại và không trợ giúp được gì. Chúng tiêu trừ suy nghĩ-cảm xúc thay vì tập trung nó vào những gì thiết yếu. Chúng gây ra tình trạng chia rẽ và không hòa nhập. Chúng gây ra tinh thần hẹp hòi, bè phái và chia rẽ giữa mọi người, cùng với đó là sự hỗn loạn, xung đột và đối kháng.

Người ta đắm chìm vào chúng như một cách thoát khỏi bản thân, nhưng không có cách nào trốn khỏi chính mình, giải thoát khỏi chính mình, ngoại trừ tìm kiếm trong chính bản thân chúng ta. Nếu không tự biết mình thì sẽ có vô minh và vô minh nuôi dưỡng đau khổ, rối loạn, bất định và mệt mỏi. Tâm thức của một người chất đầy những lý thuyết và sự giảng giải, và rồi người đó cấu thành sự sống bằng sự chết. Đó là khi người ta buộc suy nghĩ-cảm xúc tuân theo một khuôn mẫu. Khi đó cái tốt hay cái xấu đều có tính ràng buộc thay vì tỉnh thức và thận trọng cho phép suy nghĩ-cảm xúc tuôn chảy vào sự hiểu biết sâu hơn, rộng hơn. Chướng ngại vật này, thông qua sợ hãi, tham lam và ác tâm lại một lần nữa gây ra xung đột và hỗn loạn.

Do đó, F. G. phải tự nhận thức và khám phá được lý do tại sao cô lại thu thập những lý thuyết, lời giảng này. Các nguyên nhân đơn thuần hợp lý về mặt trí tuệ, bề ngoài và lý tính dù có được tích lũy thì cũng vô giá trị, chúng sẽ không giải thoát suy nghĩ-cảm xúc của cô. Chính cô phải khám phá chúng thông qua nhận thức. Vì là sự thật nên chính sự khám phá này sẽ mang tính giải thoát và sáng tạo. Từ việc khám phá này, tư duy đúng sẽ xuất hiện trong sự tự biết mình. Sự thèm muốn được tiêu trừ thông qua tư duy đúng; mà thoát khỏi sự thèm muốn là đức hạnh. Và khi tâm thức tiếp cận sự vĩnh cửu, tất cả mong muốn bị dập tắt.

57

TIÊU DIỆT HAY KHÔNG TIÊU DIỆT KẺ THÙ

G. H. là một vị giáo sư đại học, ông tới đây cùng với một người bạn. Họ đã nói chuyện về chiến tranh và những lợi ích mang tính cách mạng của nó, cũng như nó đang thay đổi thế giới ra sao, dĩ nhiên là theo chiều hướng tốt hơn. Giọng nói của họ thể hiện một sự hân hoan nào đó đối với thảm họa của thế giới, bởi vì nó hứa hẹn cho họ một thế giới tốt hơn. Họ nói với nhau một cách sôi nổi, kẻ tung người hứng, khuyến khích lẫn nhau. Sau đó, vị giáo sư này quay sang giải thích rằng họ tới đây do sự nài nỉ của một người bạn. Và mặc dù ông ấy là một người theo chủ trương hòa bình trong suốt chiến cuộc vừa rồi, nhưng do cuộc chiến tranh này khác biệt nên đòi hỏi một thái độ và hành động hoàn toàn khác. Lần này, giết kẻ thù là chính đáng, bởi vì chúng cực kỳ độc ác nên nếu chúng không bị triệt hạ thì người ta sẽ sống trong sự man rợ hàng thế kỷ nữa. Lần này châu Âu phải được giải thoát khỏi nỗi khiếp sợ. Và dù đã từng tán thành các biện pháp hòa bình, giờ đây ông lại ủng hộ mạnh mẽ việc tiêu diệt kẻ thù. Có sự cuồng tín trong giọng nói của ông, vẻ tàn bạo trong cử chỉ của ông, và nhiều ngôn từ mang tính học thuật.

Thấy tôi vẫn im lặng, giáo sư G. H. hỏi: "Tiêu diệt kẻ thù là không đúng sao? Ngay cả kinh Bhagavad Gita (Chí Tôn Ca) cũng tán thành điều đó. Chiến cuộc này là chính đáng bởi vì kẻ thù rất xấu xa".

Tôi hỏi lại: "Tại sao ông tới đây? Do ông có vẻ chắc chắn trong thái độ đối với những kẻ mà ông gọi là kẻ thù, vậy thì, chúng tôi mạn phép hỏi, tại sao ông tới đây?". Có phải bởi vì ông muốn dành một tiếng đồng hồ để tranh luận, hay vì ông không hoàn toàn chắc chắn về thái độ của mình? Nếu ông chỉ muốn thảo luận, thì chẳng

có lợi ích gì, nhưng nếu chúng ta muốn làm rõ thái độ của mình, thì đây lại là vấn đề khác.

Giáo sư G. H. nói rằng ông không tới đây để lãng phí thời gian của tôi vào việc thảo luận vô ích, và có lẽ với việc thảo luận về vấn đề kia, biết đâu sẽ có một số thay đổi trong quan điểm của ông.

Nếu để vượt qua cái xấu xa mà chúng ta chấp nhận những phương pháp xấu xa thì bản thân chúng ta sẽ trở nên tồi tệ, và vì vậy, cái xấu xa tồn tại mãi mãi. Chống lại cái sai bằng những biện pháp sai sẽ làm cho cái sai thêm mạnh mẽ. Do đó, chúng ta phải tìm những biện pháp đúng để vượt qua cái sai, cái xấu. Chỉ phương tiện đúng mới tạo ra mục đích đúng. Không phải sát hại, giết chóc bao giờ cũng sai hay sao? Có phải không giết chóc là giá trị tuyệt đối, không thay đổi, hay nó là một giá trị cần được điều chỉnh, sửa đổi tùy theo sự thay đổi của hoàn cảnh? Có phải nó được xem là một giá trị trực quan, dựa trên sự hài lòng, niềm vui hay nỗi sợ, trong trường hợp đó thì không có giá trị vĩnh cửu, thiết yếu, và vì thế mà tạo ra cái xấu xa và sự rối loạn? Nếu một giá trị không ngừng thay đổi thì nó không còn là một giá trị nữa, mà giá trị trực quan bao giờ cũng thay đổi liên tục. Bất cứ cấu trúc nào được xây dựng trên những giá trị đó sẽ không có tính lâu bền, do đó sẽ nuôi dưỡng nhiều hỗn loạn và sai lầm. Bạn không chấp thuận việc tàn sát ở giai đoạn này nhưng ở thời điểm khác bạn lại cương quyết phải giết chóc. Do đó, hành động không có giá trị của bạn sẽ sản sinh ra sự vô minh và phiền não.

Việc tiêu diệt hay không tiêu diệt kẻ thù có phải do lý trí, các ý thức hệ, các nguyên tắc quyết định hay không? Chẳng phải những giá trị của lý trí chúng ta được hình thành thông qua những cảm xúc đam mê, thông qua các nhu cầu và nỗi sợ hãi trực tiếp, thông qua những điều kiện quy định của chúng ta hay sao? Chẳng phải chính lý trí cũng không đáng tin cậy và đầy mâu thuẫn hay sao, liệu có thể có bất kỳ giá trị lâu bền nào trong những thứ thuộc về tâm thức hay không? Khi tâm thức bị một nguyên tắc định hướng, thì nó trở thành kẻ nô lệ cho sản phẩm mà nó sáng tạo ra, và trong tình trạng nô lệ này sẽ không có bình an, không có sự hiểu biết mang tính sáng tạo và niềm vui.

Lý trí rất tuyệt vời, nhưng nó phải vượt qua chính mình. Nó phải trở nên tĩnh lặng để biết yêu thương, mà tình thương thì không xét giá trị. Khi có tình thương, tất cả bạo lực sẽ dừng lại. Hiện hữu mà không xét giá trị thì đó là vô hạn. Trong sự hiện hữu không xét giá trị ấy, không có kẻ thù, cũng không có bạn bè, nhưng nó mang lại trật tự và sự thông suốt của riêng nó. Đó là sự vĩnh cửu của

riêng nó.

Vị giáo sư nói: “Ông đang yêu cầu một điều bất khả”.

Vậy thì bạn sẽ có chiến tranh, xung đột và đau khổ. Nó không bất khả. Bạn vừa làm điều ghê tởm nhất có thể – tức là cuộc thảm sát hàng loạt này. Nếu bạn giao phó toàn bộ sự hiện hữu của mình cho người khác một cách toàn tâm, toàn ý giống như bạn đang làm với chiến tranh – điều mà bạn gọi là bất khả – thì bạn sẽ thấy rằng thông qua thiện chí và tình thương, những vấn đề phức tạp trọng đại có thể được giải quyết.

Giáo sư G. H. hỏi: “Ông có nghĩ rằng mọi người đều có khả năng cần thiết cho sự biến chuyển lớn lao này không?”.

Bạn có ý muốn nói đến ai khi nói mọi người? Bạn và tôi, chắc chắn như vậy rồi. Nếu dành trọn tâm thức và trái tim, bạn nghĩ mình không thể mang lại sự biến chuyển trong bản thân sao? Sự biến chuyển này diễn ra trong chính bạn chắc chắn sẽ tốt hơn là cố gắng mang lại sự thay đổi cơ bản trong người khác, không phải sao? Bạn có thể giữ căn nhà của mình sạch sẽ thay vì bận tâm tới nhà của người khác. Khi biến chuyển chính mình, bạn sẽ tác động tới người khác, bởi vì bạn là người khác. Để đi xa, chúng ta phải bắt đầu thật gần. Và bạn là cái gần nhất.

Chúng tôi ngồi yên trong một lúc mà không nói lời nào.

58

TÁI GIÁO DỤC PHỤ HUYNH HỌC SINH

Một thanh niên tên H. S. cho biết anh có hai đứa con và muốn thảo luận về cách nuôi dạy con cái. Anh nói rằng mình hoàn toàn bất mãn với hệ thống giáo dục hiện tại, nhưng nếu có một ngôi trường hiện đại, tốt đẹp thì anh cũng không có khả năng cho các con theo học. Vợ của anh cũng muốn nuôi dạy các con một cách đúng đắn.

Khi rất nhiều trẻ em được dạy dỗ chung với nhau, mức độ giáo dục không thể cao. Trong kiểu giáo dục này, chắc chắn phải có khuynh hướng chuẩn hóa tư tưởng, ý kiến và hành động, điều mà các nhà nước mạnh hơn sẽ đòi hỏi. Công dân trở thành một bánh răng thuần túy trong bộ máy của nhà nước đó, với tất cả hệ quả kinh hoàng của việc đó. Gia đình trở thành một nhân tố lớn hơn trong việc giáo dục trẻ em khi nhà nước và tôn giáo có tổ chức hoạt động song hành với nhau, nhưng gia đình lại không được chuẩn bị để đảm đương trách nhiệm này. Một số bậc phụ huynh có thể làm vậy, nhưng họ không chỉ phải chiến đấu với công luận, truyền thông, báo chí, phim ảnh,... mà còn phải loay hoay với những mối quan hệ của riêng họ. Vì vậy, trẻ em chẳng có mấy cơ hội được giáo dục, trừ phi các bậc phụ huynh cực kỳ có nhận thức và năng lực.

Vậy nên, vấn đề rắc rối không phải là làm sao để nuôi dạy trẻ con, mà là làm thế nào tái giáo dục các bậc phụ huynh. Họ phải tự nguyện lĩnh hội hoặc nhận thức được về mối quan hệ của mình với thế giới, về những tư duy và hành động riêng của họ, nhận thức được họ đã tạo ra một thế giới toàn xung đột, rối loạn và đối kháng bằng tư duy và hành động của mình như thế nào; họ đã sản sinh ra bất hạnh và đau khổ rộng khắp bằng sự thèm khát, ác tâm

và vô minh ra sao.

H. S. giải thích rằng anh đang sẵn lòng và thậm chí cố gắng thoát khỏi những thứ ngu xuẩn trong cuộc đời, nhưng vợ anh không sẵn sàng giúp đỡ – "không phải tôi đang than phiền đâu", anh thêm vào. Anh nói tiếp rằng một người có thể sẵn lòng đi xa, phá vỡ những rào cản của cuộc sống hằng ngày, nhưng các trách nhiệm đã ngăn cản họ thực hiện hành trình dài đó. Anh giải thích rằng vợ anh hẳn cũng sẽ nói giống như anh. Thoát khỏi những móng vuốt bấu chặt của thế giới là việc vô cùng khó khăn, bởi vì bản thân anh vẫn muốn có một số thứ của thế gian này.

Chúng ta đang đi trên một hành trình dài và chúng ta gánh vác những trách nhiệm. Một người có thể đi trước, bỏ rất xa những người khác. Họ chịu trách nhiệm với ai – với người đang đi sau họ hoặc với mục tiêu mà họ đang hướng tới chăng? Nếu họ thật sự có trách nhiệm với sự vĩnh cửu, thì trong cuộc tìm kiếm đó, trên hành trình đó, ranh giới tách biệt của cái "tôi" và cái "của tôi" bắt đầu bị phá vỡ. Có tình thương lớn hơn, hiểu biết nhiều hơn, hòa nhã sâu sắc hơn và tha thứ sâu sắc hơn. Nhưng tồn tại vốn là xung đột, là một nỗi đau cho tới cuối hành trình. Sẽ có sự xuất thần, thoát khỏi dục vọng khi người ta đến đích, đến với sự vô tận.

H. S. hỏi rằng trong lúc đó, anh phải làm gì đây?

Không có "trong lúc đó" đâu. Vợ của anh, việc giáo dục con cái của hai vợ chồng, sinh kế của anh, những suy nghĩ-cảm xúc của riêng anh, tất cả đều là gánh nặng trên hành trình của anh. Anh không thể từ bỏ những điều này, cũng như không thể từ bỏ những suy nghĩ-cảm xúc của mình. Anh phải hiểu chúng, bởi vì chúng là một phần của chính anh. Khi hiểu được chính mình, anh sẽ hiểu chúng. Nếu không tự biết mình thì sẽ không có hiểu biết. Để giáo dục người khác, anh phải giáo dục lại chính mình – một công việc đòi hỏi nỗ lực lớn. Cái vô hạn được khám phá ra nhờ sự tự nhận thức. Còn trong tất cả những thứ khác chỉ có hỗn loạn và sự xung đột. Người ta phải tìm kiếm cái vĩnh cửu, cái phi thời gian trong cái nhất thời, trong thời gian.

Anh nói: "Tôi tới đây nhằm tìm hiểu cách giáo dục các con mình, nhưng ông lại mở ra cho tôi một vấn đề lớn hơn rất nhiều".

Khi hiểu được vấn đề lớn hơn, vấn đề nhỏ sẽ không còn.

59

CHỦ THỂ QUAN SÁT VÀ ĐỐI TƯỢNG ĐƯỢC QUAN SÁT

S. J. giải thích rằng tuy đã hành thiền được vài năm nhưng anh chẳng có tiến bộ gì cả. Anh chỉ có thể giữ được trạng thái định tâm trong vài phút nhưng không hiểu tại sao gần đây thậm chí điều đó cũng dường như không đáng kể. S. J. cho biết mùa hè năm nay anh đã nghe tôi giải thích nội dung về thiền định nên không biết liệu chúng tôi có thể trao đổi nhiều hơn về nó không?

Việc hiểu quá trình của chủ thể quan sát và đối tượng được quan sát không quan trọng sao? Chúng không phải là một hiện tượng chung sao? Khi không có hiểu biết, chủ thể quan sát, tức là đối tượng chú ý, và đối tượng được quan sát, hay thứ được chú ý, bao giờ cũng tạo ra trạng thái nhị nguyên. Và chẳng có hy vọng gì trong tính nhị nguyên cả.

Khi hành thiền, anh không thấy chủ thể tạo hình ảnh thường xuyên bám vào các hình ảnh của họ, chủ thể làm ra khuôn thức và những khuôn thức của họ bám chặt nhau hay sao? Chính chủ thể sáng tạo này và sản phẩm của chủ thể phải được hiểu tường tận và vượt qua. Nếu không hiểu được chủ thể tạo hình ảnh, chủ thể làm thành khuôn thức, chủ thể sáng tạo đó thì thiền định chỉ củng cố, tăng cường chủ thể tạo dựng, tức là bản ngã.

Thiền định của trái tim là sự hiểu biết, không thể nào có hiểu biết khi không tự biết mình. Nếu không thấu hiểu chính mình, cũng như những tư tưởng, động cơ, ý hướng và bản năng của mình thì suy nghĩ-cảm xúc của bạn sẽ dựa vào đâu? Nếu không hiểu chính mình thì làm sao bạn biết suy nghĩ-cảm xúc của mình là đúng hay sai? Nếu không tự biết mình thì bạn có thể có sự am hiểu khác nào nữa? Bạn là tiêu điểm của cả cuộc đời, trong bạn là sự bắt đầu và

kết thúc, bạn là toàn bộ sự tồn tại, và để hiểu cuộc đời phức tạp, bạn còn có thể bắt đầu từ đâu ngoại trừ với chính mình? Hiểu được bản ngã là phần thưởng của chính nó, và trí tuệ sẽ được thu thập khi khám phá cái đúng trong quá trình của bản ngã. Sự tự nhận thức không ngừng về mỗi suy nghĩ-cảm xúc sẽ tuôn chảy vào các hồ thiền định sâu lắng và tĩnh lặng. Sự tuôn chảy này, sự bung nở này sẽ ngừng lại khi suy nghĩ-cảm xúc chỉ trích hay chấp nhận, bào chữa hay phủ nhận, hoặc khi có sự đồng nhất hóa. Sự đồng nhất hóa nuôi dưỡng tính thiếu suy nghĩ và phiền não. Thông qua nhận thức không ngừng này, việc tái giáo dục là bắt buộc với tất cả suy nghĩ-cảm xúc-hành động cũng như tất cả các giá trị. Nếu không có việc tái giáo dục không chọn lựa này, suy nghĩ-cảm xúc không thể bước vào những địa hạt sâu hơn của thiền định.

Tư duy phải leo lên cái thang đạo đức và các nấc thang phải mòn đi khi được sử dụng. Bởi vì ý thức được về những nấc thang đó chính là tồn tại mà không có đạo đức, không có phẩm hạnh. Thoát khỏi sự thèm muốn là đức hạnh; sự thèm muốn này chủ yếu tự biểu hiện thành những thứ như thú nhục dục, đam mê vật chất, sự bất tử cá nhân và danh vọng, hoặc thành quyền lực, sự thần bí và phép lạ. Tư duy muốn tự giải thoát khỏi sự thèm muốn thì nó phải thật thà, trung thực. Nó phải hiểu lòng trắc ẩn, hiểu tình thương, mà tình thương sẽ không tồn tại khi có sự ràng buộc và sợ hãi. Phải có tính giản dị của cuộc đời, sinh kế đúng và sự giải thoát khỏi những thứ gây xao lãng, khỏi những ham mê,... Và khi tư tưởng leo lên cái thang đó, nó sẽ bước vào địa hạt của ký ức. Đa phần suy nghĩ-cảm xúc của chúng ta không trọn vẹn, không được suy nghĩ kỹ càng - xem xét thấu đáo cho tới tận cùng; không có sự hoàn tất nào, mà cái gì không trọn vẹn, chưa hoàn thành thì cứ phải tiếp nối. Chính sự tiếp nối này là ràng buộc về thời gian. Do đó, cái gì có sự tiếp nối thì không thể nhận thức được cái vô tận, cái vĩnh cửu.

Thông qua việc nhận thức không ngừng và thông qua sự tăng cường của nhận thức trong thời gian tỉnh thức mỗi ngày, các tầng của ý thức sẽ sản sinh ra nội dung và hiểu biết tiềm ẩn của chúng. Lúc đó, các giấc mơ trở nên hiếm hoi hơn và việc diễn giải chúng cũng trở nên rộng hơn và đơn giản hơn. Bởi vì các tầng của ý thức đã bị thâm nhập khi chúng tự bộc lộ bản thân, nên trạng thái ngủ cũng quan trọng như trạng thái tỉnh thức. Lúc đó, nhận thức trong thời gian tỉnh thức tuôn chảy vào nhận thức trong khi ngủ, giống như nhận thức của giấc ngủ tuôn chảy vào nhận thức của cả ngày.

Do đó, nhờ tự nhận thức không ngừng, sự tự biết mình sẽ bung nở và từ đó tư duy đúng xuất hiện. Tư duy đúng là nền tảng của thiền định. Không có tự biết mình thì không thể có thiền định và không có nhận thức nhờ thiền định thì sẽ không thể tự biết mình. Khi suy nghĩ-cảm xúc tĩnh lặng và không dò được, khi nó là sự trống không đầy sáng tạo, khi chủ thể quan sát và đối tượng được quan sát hoàn toàn dừng lại, lúc đó sẽ có cái không thể gọi tên, cái không thể đo lường.

S. J. nói: "Tôi đã lắng nghe rất chăm chú và tôi nghĩ mình đã hiểu. Tôi đã và đang thực hành tập trung và tôi để ý thấy ông chưa bao giờ đề cập đến trạng thái tập trung. Ông vui lòng nói một chút về nó được không?".

Với hầu hết mọi người, tập trung chủ yếu bao gồm chú ý đến điều gì đó: công việc, trau dồi đức hạnh, chú ý vào một biểu tượng, vào một hình ảnh… – người tập trung và thứ được tập trung. Ở đây, bao giờ cũng có một quá trình nhị nguyên – cái "tôi" và cái "không phải tôi", mà trong quá trình nhị nguyên đó có sự va chạm, căng thẳng, đối lập. Chủ thể suy nghĩ tách khỏi tư tưởng đó, chủ thể suy nghĩ cố gắng hình thành suy nghĩ của mình. Chủ thể quan sát tìm hiểu, xem xét đối tượng được quan sát. Do đó, bao giờ cũng có sự xung đột của tính nhị nguyên, mà trong đó, sự tập trung sẽ nới rộng thêm khoảng cách tách biệt, để phân ly, để bồi đắp cho bộ phận, xa lìa khỏi cái toàn thể, cái thực hữu.

Liệu chủ thể suy nghĩ có tách khỏi suy nghĩ của mình không? Hai điều này không phải là một hiện tượng chung sao? Khi chủ thể suy nghĩ cố gắng định hình suy nghĩ của mình để tạo ra một khuôn mẫu trong khi không hiểu được chính mình thì tư duy sẽ dẫn tới ảo tưởng. Việc tập trung vào suy nghĩ mà không hiểu gì về chủ thể suy nghĩ không bao giờ có thể mang lại sự hiểu biết về cái thực hữu. Khi không hiểu biết về chủ thể suy nghĩ thì kết cục là vô minh và phiền não. Để hiểu chủ thể suy nghĩ cần phải tìm hiểu suy nghĩ của họ, không phải vì bản thân suy nghĩ, mà là để khám phá chủ thể suy nghĩ. Nhờ nhận thức được về mỗi suy nghĩ-cảm xúc, chủ thể sáng tạo của nó, mà nguồn gốc được khám phá. Lúc đó, chủ thể sáng tạo và cái được tạo ra là một. Khi ấy, sự tập trung sẽ không dựa vào bất cứ thứ gì – điều vốn chỉ gây ra ảo giác – mà nó sẽ là bản thân sự tập trung thôi. Chủ thể suy nghĩ dừng tạo tác và vì vậy có sự tĩnh lặng đầy đủ, hoàn toàn. Đó là tĩnh lặng của sự hoàn thành. Đó là hiện hữu, đó là vô tận, vĩnh cửu.

60

XUNG ĐỘT GIỮA BẢN NĂNG VÀ SỰ KHUÔN ĐỊNH

K. J. muốn biết tại sao từ một giai đoạn nhất định trong trong đời cô đã được một tiếng nói bên trong dẫn dắt. Qua nhiều năm, tiếng nói này đã thay đổi và định hình toàn bộ diễn biến cuộc đời cô. Chính tiếng nói đó đã yêu cầu cô tới gặp chúng tôi. Cô trở nên lệ thuộc vào nó trong mọi suy nghĩ và hành động, và cô đã phục tùng nó. Tiếng nói cho cô biết rằng nó sẽ dừng lại sau khi cô gặp chúng tôi, và cô đã từng tới đây rồi; giờ đây, tiếng nói đó đã im bặt. Tiếng nói đó là gì? Nó có thật hay không? Có phải nó là một thực thể siêu phàm nào đó đã chiếm hữu cô? Tại sao có trạng thái nhị nguyên này trong cô?

Không phải trong hầu hết mọi người đều có tính nhị nguyên này hay sao? Họ có thể sử dụng những thuật ngữ khác nhau, các tên gọi khác nhau – chẳng hạn cái tôi cao cả và thấp hèn, cái tốt và cái xấu, cái đúng và cái sai… – nhưng về bản chất, nó là xung đột của những trạng thái đối lập. Sự xung đột này có các dạng thức khác nhau, tạo ra những nét riêng biệt và khuynh hướng khác nhau – xung đột giữa bản năng và sự khuôn định, giữa cái bẩm sinh và cái thụ đắc được, giữa cái nội tại và cái ngoại tại. Sự xung đột này gây đau khổ, suy sụp nên phải được giải quyết, nếu không sẽ không có bình an, không có hạnh phúc mang tính sáng tạo. Và cái nội tại đưa ra gợi ý thông qua những giấc mơ, thông qua những cảnh báo, thông qua những tiếng nói, tùy theo mức độ của khủng hoảng. Những tiếng nói, giấc mơ, những điềm báo đều từ chính chúng ta mà ra. Chúng ta là những mặt đối lập: Chúng ta là cái ngoại tại và cái nội tại, sự khuôn định và bản năng… Chúng ta thích lừa bản thân suy nghĩ rằng tiếng nói đó là của một thực thể siêu phàm. Nó tâng bốc chúng ta, làm chúng ta thấy mình quan

trọng, nhưng vấn đề cốt lõi của xung đột thì vẫn còn đó. Chúng ta phải bận tâm tới điều này và đừng bám víu vào bất cứ ảo tưởng làm hài lòng nào. Nhất thiết không được phụ thuộc vào nó, bởi vì nó nuôi dưỡng nỗi sợ hãi, sự thiếu tự tin thật sự, mà tự tin thật sự vốn không mang tính công kích hay tham vọng cạnh tranh.

Nếu tất cả chúng ta đều tỉnh giác, thì đa phần đều phân biệt được điều tốt từ cái xấu xa. Chúng ta biết một cách "bản năng", "điều gì đó" mách bảo chúng ta, nhưng sự khuôn định, tức là yếu tố ngoại giới, lại quá lớn, quá ồn ào và đòi hỏi. Vì vậy, chúng ta đầu hàng trước nó. Yếu tố ngoại giới, tức sự khuôn định, đã được chúng ta tạo ra bằng lòng tham, ác tâm và sự vô minh, đồng thời chúng ta cũng đã tạo ra cái nội tại – cái bản năng. Chúng ta đồng thời là chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ. Chúng ta thích đồng hóa mình với cái này và không thừa nhận cái kia. Việc đồng hóa và từ chối này ngăn cản việc hiểu được mối xung đột đó. Chúng ta phải hiểu cơ chế phức tạp của chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ của chủ thể ấy. Có phải hai điều này tách biệt không? Khi tìm hiểu tư tưởng, chẳng phải chủ thể suy nghĩ sẽ lộ diện sao? Chẳng phải cơ chế phức tạp này vừa là chủ thể suy nghĩ vừa là suy nghĩ của họ hay sao? Không có cái này, thì cũng không có cái kia. Toàn bộ cơ chế này là bản ngã, chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ, cái tôi cao cả và thấp hèn, vô số sự phân chia và tái phân chia. Chỉ cần bản ngã – tức là kết quả của sự thèm khát trong quá khứ và trong hiện tại – còn tồn tại, thì còn phải có tính nhị nguyên, cái "tôi" và cái "không phải tôi", còn có xung đột của những trạng thái đối lập. Sự thèm khát này có nhiều dạng thức, từ tinh vi đến hiển nhiên dễ thấy: thú nhục dục, ham mê vật chất hay sự thịnh vượng và tính tiếp nối của cá nhân.

Thông qua nhận thức không ngừng về mỗi suy nghĩ-cảm xúc, thông qua việc suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo, sự thèm khát và xung đột không ngừng cháy bỏng của nó sẽ chấm dứt. Sự đồng nhất hóa – dù tán thành hay khước từ – sẽ ngăn cản sự trọn vẹn của suy nghĩ-cảm xúc. Chỉ suy nghĩ-cảm xúc được trọn vẹn ta mới có thể thoát khỏi sự thèm muốn. Chỉ lúc đó mới có niềm vui và bình an.

61

GIỮA NHẬN THỨC VÀ XAO LÃNG

K. L. phàn nàn về tình trạng yếu đuối của mình. Anh cho biết mình không thể giữ được ý hướng nhận thức; anh có thể có nhận thức trong một lúc, nhưng rồi anh lại để mình bị xao lãng, bị phân tâm. Anh rất bực bội với bản thân vì đã gặp tình trạng này trong một khoảng thời gian. Mỗi khi anh nhận thức được, anh cũng biết là sẽ có một khoảng thời gian mình bị phân tâm, lơ đãng. Anh buồn bã nói rằng hẳn là anh khiếm khuyết ở đâu đó.

Sự thu hẹp và mở rộng, hòa nhập và phân tán không ngừng này là hoang phí, khiến cho tâm thức-trái tim mất đi tính nhạy cảm. Nỗ lực rồi lại lãng phí công sức sẽ làm suy yếu cơ cấu của sự hiểu biết được duy trì liên tục. Trong quá trình lãng phí này, tính linh hoạt cần thiết của tâm thức sẽ bị mất đi. Cũng như những ai đi từ sự hào hứng này sang sự hào hứng khác, từ sự hài lòng này sang sự hài lòng khác, từ cái gọi là yếu tố kích thích tinh thần này qua yếu tố kích thích khác, sẽ bị mất đi khả năng mềm dẻo, vì thế mà gây ra xung đột không ngừng, với sự lãng phí giữa những giai đoạn có sự nhận thức và giai đoạn bị phân tâm, gây ra tình trạng trì trệ mệt mỏi và sự rối loạn mà anh đã biết. Điều này làm cùn mòn tri giác và khả năng hiểu biết.

Nhận thức không phải là một thói quen có thể trau dồi. Nó bắt đầu hiện hữu khi hiểu được những nguyên nhân khiến cho tâm thức-trái tim trở nên trì trệ, vô minh. Thói quen chỉ làm cho sự thiếu suy nghĩ tiếp tục kéo dài và một giải pháp thuần túy để trở nên có nhận thức thì không có nhiều tác dụng. Giống như bạn không thể khỏe mạnh nếu ăn những thức ăn có hại cho sức khỏe, bạn sẽ không có trí tuệ nếu tâm thức chất đầy những suy nghĩ dại dột. Trong sự hiểu biết, và nhờ đó loại trừ những suy nghĩ-cảm

xúc nhỏ nhen, ngu muội, thì trí tuệ sắc sảo sẽ được đánh thức. Nhờ tìm hiểu, quan sát sự xao lãng, nhờ nhận thức được về chúng, anh sẽ nhận ra chúng bắt đầu mất sức thu hút, không phải thông qua quá trình loại trừ hay từ chối, mà thông qua sự thấu hiểu. Thấu hiểu là sự tưởng thưởng cho chính nó. Phụ thuộc vào người khác hay hoàn cảnh để có được sự kích thích cho nhận thức là vô ích, bởi vì sự nhận thức không tồn tại nhờ bất cứ điều kiện hay tác nhân kích thích bên ngoài nào, mà phải nhờ mối quan tâm được thức tỉnh.

Anh cho biết rằng mình rất nhiệt tình quan tâm mỗi khi có nhận thức rõ ràng, nhưng vì vậy mà nó thường chậm trễ.

Chính trong những khoảng giai đoạn lờ đờ, hoang phí này, anh phải hiểu được bản thân để có thể nhận thức. Trong những giai đoạn này, trí tuệ được thức tỉnh. Hầu hết mọi người đều sống trong những đợt thăng trầm. Khi người ta đang ở những đỉnh cao thì sẽ có sự rõ ràng và trật tự. Còn khi người ta ở những vực sâu thì xảy ra sự rối loạn và xung đột. Và chính trong những lúc này ta phải nhận thức, để mang lại sự thấu hiểu và tự do. Thoát khỏi những vực sâu đó là tăng thêm sự xao lãng, nhưng quan sát và khám phá những nguyên nhân gây ra vực sâu, gây ra những thung lũng, những sự rối loạn sẽ giúp làm rõ những đỉnh cao. Bạn không thể khám phá nếu kết án hay mong muốn loại bỏ những đáy sâu. Việc đồng nhất hóa sẽ chỉ nuôi dưỡng tình trạng rối loạn và phiền não. Chỉ khi nhận thức không chọn lựa, người ta mới trau dồi được sự thấu hiểu.

Sự lãnh đạm – không nóng cũng không lạnh – là cái giá của sự thiếu tập trung.

62

TÂM THỨC SỞ HỮU ĐIỀU GÌ THÌ TRỞ THÀNH ĐIỀU ĐÓ

L. và M. là cặp vợ chồng mới cưới. Anh nói rằng vợ mình yêu chuộng vật chất quá mức. Bản thân anh không bị những thứ đó quấy nhiễu nhưng anh không thể thuyết phục vợ đừng quá đặt nặng chúng. Cô nói rằng những thứ cô sở hữu chẳng có gì sai cả và chúng làm cô hạnh phúc. Rõ ràng, không có gì sai khi cảm thấy hạnh phúc, phải vậy không?

Tâm thức trở thành cái mà nó sở hữu. Nếu chúng ta cảm thấy hạnh phúc với của cải, với đồ đạc, với nhà cửa, gắn hạnh phúc của mình với chúng, thì những của cải, đồ đạc và nhà cửa ấy sẽ nhanh chóng trở thành một phần của chúng ta. Lúc đó, chúng ta là những gì chúng ta sở hữu. Những đồ đạc, nhà cửa, vật chất ấy có tầm quan trọng, ý nghĩa sâu xa gì? Rất ít, không phải vậy sao? Khi những giá trị nhỏ bé chiếm hết tâm thức của chúng ta, tâm thức trở nên tầm thường, nhỏ nhen, nông cạn. Một số người lấp đầy tâm thức-trái tim của họ bằng của cải, những người khác thì lấp đầy bằng trải nghiệm trong các mối quan hệ với con người, cũng có những người lấp đầy bằng các lý lẽ, ý niệm, niềm tin, lý thuyết… Mỗi người lấp đầy tâm trí của mình bằng thứ gì đó, và vì vậy, tâm thức-trái tim không bao giờ được tự do hiện hữu. Một cái ly chỉ có ích khi nó không chứa thứ gì. Một tâm thức-trái tim bị lấp đầy thì luôn luôn nông cạn, hời hợt. Không có khoảng trống cho khả thể sáng tạo, không có tự do để khám phá. Chính tình trạng đầy ứ này của tâm thức-trái tim sẽ nuôi dưỡng sự nghèo nàn của nó. Khi nhận ra sự nghèo nàn đó, dù ở bề ngoài hay sâu bên trong, thì ai cũng cố gắng làm cho nó phong phú, lấp đầy nó bằng vật chất, bằng các mối quan hệ và nhiều hoạt động khác nhau, hoặc bằng lý lẽ, các nguyên tắc, ý thức hệ… Và bạn càng cố

lấp đầy sự nghèo nàn, trống rỗng này thì tâm thức-trái tim càng trở nên hời hợt, nông cạn, vô dụng. Làm sao ta có thể đổ đầy một cái bình bị vỡ?

Cô vợ nói một cách buồn bã: "Nhưng khi người ta mơ ước có một căn nhà nho nhỏ đáng yêu cho riêng mình, không cần thật lớn, và người ta đã mơ về nó từ thuở thơ ấu, không lẽ họ phải từ bỏ giấc mơ đó hay sao?".

Nếu bạn từ bỏ mà không hiểu biết, thì tâm thức của bạn – do vẫn thiển cận, nông cạn – sẽ tự lấp đầy nó bằng những thứ vật chất khác và thế là nó vẫn trì trệ và khép kín. Bạn sợ phải gạt ước mơ của mình qua một bên, bởi không còn ước mơ thì bạn có gì? Sự trống rỗng nhức nhối hay nỗi sợ hãi rằng mình sẽ trở nên trống rỗng. Nhưng nếu bạn quan sát sự trống rỗng đó, sự nghèo nàn đó mà không lo âu, thì từ đó sẽ xuất hiện sự phong phú vô kể. Chính nỗi sợ hãi về cái không biết khiến chúng ta bám víu vào cái đã biết, và những gì đã biết thì chẳng bao lâu sẽ hóa thành tro bụi. Nếu ước mơ của bạn đã trọn vẹn, thì tiếp theo sẽ là gì? Tâm thức tìm kiếm sự hài lòng nhiều hơn, và liệu có một đích đến nào cho sự mãn nguyện, cho sự thèm muốn không? Bạn càng nhân nhượng nó, nó càng đòi hỏi nhiều hơn. Nó cứ lớn lên như một đứa trẻ, nhưng nó mang lại sự vô minh và bất hạnh. Đừng tự hỏi rằng bạn có phải từ bỏ nó hay không, mà hãy xem xét cái giá bạn phải trả cho nó. Tính tham lam nuôi dưỡng lòng hận thù và ác tâm, xung đột và đối kháng, chiến tranh và tàn nhẫn.

Trong của cải, trong mối quan hệ, trong kiến thức có một kiểu hạnh phúc thoáng qua. Và cái gì nhất thời thì sẽ gây sầu khổ và chỉ khi khám phá về điều không có khởi đầu, không có kết thúc thì trạng thái xuất thần bất diệt mới xuất hiện.

63

TÍNH CÔNG KÍCH TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ

M. N. cho biết rằng anh nhận thấy trong những mối quan hệ, suy nghĩ và hoạt động của mình, anh hay công kích, gần như hung hăng. Anh cố gắng kiềm chế, nhưng rồi nó lại xuất hiện không biết bao nhiêu lần dưới những hình thức khác nhau. Về mặt sinh học và ở những phương diện khác, có phải chuyện ưa gây hấn đó là bất thường đối với một người? Chẳng phải tranh đấu là thứ cố hữu trong con người sao?

Tính công kích dù ở bất cứ dạng nào cũng chắc chắn dẫn tới xung đột, tới hung bạo, đau khổ. Chúng ta có thể nhận thấy điều này trong các mối quan hệ của mình và trong thế giới quanh ta. Tính công kích và sự phục tùng là hai mặt của một đồng tiền. Sự thèm khát quyền lực, thèm khát thống trị gây ra xung đột và hỗn loạn, chiến tranh và đau khổ không kể xiết. Tương tự như ở mức độ cá nhân, thì mức độ nhóm, quốc gia cũng diễn ra như vậy. Tất cả điều này khá rõ ràng. Chúng ta lờ mờ nhận ra nỗi đau khổ của sự thèm khát quyền lực này và cái giá mà mỗi người phải trả cho nó, nhưng dù vậy, chúng ta cứ tiếp tục công kích, thống trị, phục tùng, tìm kiếm quyền lực. Có thể tính công kích, thói thống trị là thứ vốn có ở con người, nhưng nếu biết được những hậu quả khủng khiếp của nó, chẳng phải người ta cần từ bỏ nó, tái giáo dục bản thân để trở nên hòa nhã và đầy lòng trắc ẩn hay sao? Khi biết những thảm họa và tai ương mà nó gây ra, chẳng phải người ta nên truy tận gốc các nguyên nhân gây ra bạo lực, ác tâm và vô minh sao? Tính công kích và sự thống trị dẫn tới các hoạt động ngu xuẩn và xấu xa; ở đó không có bình an và hạnh phúc mang tính sáng tạo.

Khao khát trở thành cái gì đó là mang tính công kích, và tự bản

chất công kích có tính mù quáng, kém hiểu biết, đơn nguyên, dẫn tới đau khổ. Khao khát trở thành là đỉnh cao của sự điên rồ, và khi không nhận ra khao khát này trong tất cả các hình thức phức tạp của nó để có thể vượt qua, thì sự vô minh và phiền não sẽ diễn ra không ngừng. Chẳng phải khao khát trở thành đã nuôi dưỡng sự xung đột, ác tâm, đố kỵ hay sao? Không phải công kích sẽ dẫn tới những hoạt động kém khôn ngoan hay sao? Vậy nên, những gì chúng ta xem là hành động tích cực lại là hành động ngu ngốc. Không bớt đi tính công kích thì không có cách nào thoát khỏi nó, ngoại trừ thông qua sự hiểu biết phủ định. Điều mà chúng ta xem là suy nghĩ-cảm xúc tích cực, vượt trội, công kích sẽ dẫn tới tình trạng mất trật tự, hỗn loạn trong các mối quan hệ và các kiểu hoạt động của nó, và như vậy, cái gọi là suy nghĩ-cảm xúc tích cực này mang lại cho chúng ta bất hạnh và đau khổ. Ngay bây giờ, cần nhận thức về sự công kích, về sự trở thành, trong tất cả các khía cạnh của nó. Hãy nhận thức về tiến trình của nó mà không mong muốn tìm kiếm những giải pháp thay thế hoặc vượt qua nó. Cần quan sát và xem xét một cách bình thản các tác động của nó trong cuộc sống hằng ngày. Và nếu bạn khôn ngoan theo dõi tất cả những hàm ý của việc trở thành, của sự thống trị – mà bạn không thể theo dõi được nếu thiếu nhận thức không chọn lựa – thì sự hiểu biết phủ định sẽ xuất hiện. Và sự hiểu biết phủ định ấy là đỉnh cao của tư duy.

Vậy, anh hỏi, không thể khắc phục tính công kích ngay lập tức phải không, tức là phải nghiên cứu và hóa giải nó từ từ, đúng vậy không?

Nào, tại sao bạn hỏi câu hỏi đó? Ẩn ý đằng sau nó là gì? Có phải nó được thúc đẩy bởi khao khát muốn "tận hưởng" việc công kích và kéo dài "sự tận hưởng" đó, rồi cuối cùng mới từ bỏ? Chắc chắn vấn đề không phải là thời gian hay sự trì hoãn. Bởi vì nếu trúng độc nghiêm trọng, bạn sẽ không chần chừ tìm ngay liều thuốc giải độc. Một lần nữa, chính ý định sâu xa muốn nhận thức về tính công kích và những hệ quả của nó mới là thứ tối trọng, chứ không phải việc từ từ hóa giải nó. Nếu bạn gieo hạt mầm nhận thức, tự nguyện hiểu ra sự cần thiết của nó, thì nó sẽ sinh ra trái ngọt. Điều này không có nghĩa là sau khi gieo hạt bạn có thể bỏ bê nó. Hạt giống của nhận thức phải thâm nhập vào nhiều tầng của ý thức, để toàn bộ bản thể hiểu được tầm quan trọng của việc trở thành, của sự thống trị, của khao khát quyền lực. Khi khao khát này được thấu hiểu sâu sắc thông qua tất cả các tầng của ý thức và nhờ đó mà vượt qua, lúc đó mới có sự bình an.

64

SUY NGHĨ CHỈ RA CHỦ THỂ SUY NGHĨ

N. O. giải thích rằng anh đã nghiên cứu tâm lý học và các kinh văn của nhiều tôn giáo, cũng như đã hành thiền suốt nhiều năm. Song anh nhận thấy mình đang ngày càng trở nên rối loạn. Và theo gợi ý của chúng tôi, N. O. đang xem xét bức tranh mình đang vẽ – bức tranh về tính tham lam, về quyền lực, về sự vượt trội. Đó là bức tranh rất phức tạp và mâu thuẫn. Anh đang cố gắng thay đổi nó, đưa nó tới một chiều sâu và một sự nhịp nhàng khác. Nhưng không hiểu tại sao anh lại nhận thấy mình rối loạn hơn bao giờ hết và còn bị ảnh hưởng cả về mặt thể xác. Và khi tuổi tác lớn hơn, anh hy vọng sẽ có sự sáng tỏ nào đó.

Chúng tôi lắng nghe N. O. trình bày mà không ngắt lời cho tới khi anh nói xong. Chúng tôi cùng lặng thinh trong một lúc. Tâm thức của anh hoạt động thế nào thì đã rõ ràng, anh nhận thức được những đấu tranh tồn tại trong mình.

Trước khi anh đem lại một sự thay đổi cho bức tranh, chẳng phải cần hiểu người họa sĩ vẽ ra nó hay sao? Chẳng phải anh đã bận tâm với việc điều chỉnh, tô điểm cho bức tranh mà không đoái hoài gì tới họa sĩ sao? Không phải bức tranh tiết lộ về người họa sĩ vẽ ra nó sao? Chẳng phải thông qua bức tranh ta có thể khám phá về người họa sĩ sao? Bức tranh có khác với họa sĩ không? Không phải bức tranh đó và tác giả của nó là một đấy sao? Nếu không hiểu được họa sĩ, thì làm sao có thể biến đổi bức tranh?

N. O. trả lời: “Nhưng đó là việc tôi đang cố gắng thực hiện”.

Chúng tôi chỉ ra rằng anh đang cố gắng thay đổi bức tranh, anh bận tâm tới bức tranh nhiều hơn tới họa sĩ của nó. Nếu anh quan

tâm tới họa sĩ vẽ ra nó, thì anh sẽ không sinh ra rối loạn. Do rối loạn, nên anh đang cố gắng giải quyết bản thân sự rối loạn chứ không phải kẻ tạo ra nó.

Anh có vẻ bối rối và lo lắng, cố hết sức để hiểu.

Vì vậy, chúng tôi nói: Hãy xem xét điều chúng ta đang nói, mà đừng đồng hóa bản thân anh với nó. Hãy nhìn vào nó, giống như anh nhìn ngọn núi đó, với sự bình thản nhẹ nhàng.

Anh trả lời rằng đó là một trong những khó khăn của mình – không đồng hóa, không phán xét.

Muốn hiểu người khác, bạn phải gạt qua một bên tất cả định kiến, quan điểm, kết luận của mình. Tương tự, lắng nghe mà không phán xét điều chúng tôi đang trình bày không có nghĩa là bạn phải chấp nhận nó. Hãy lắng nghe một cách thinh lặng, không đồng ý cũng không phủ nhận. Để chuyển hóa tư tưởng, chủ thể suy nghĩ phải được nghiên cứu và thấu hiểu. Suy nghĩ chỉ ra chủ thể suy nghĩ, suy nghĩ dẫn đường tới chủ thể suy nghĩ. Các hành động của bạn là chính bạn: Bạn không tách biệt với những hành động của mình. Chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ của chủ thể đó là một. Khi không hiểu biết về chủ thể suy nghĩ, bạn chỉ mang lại rối loạn nhiều hơn, xung đột nhiều hơn trong tư duy. Từ cái bên ngoài, bạn phải đi vào cái bên trong. Tấm bảng chỉ đường đã chỉ hướng rồi, nên sẽ thật ngu muội khi mất thời gian cho nó, chỉ cần thẳng tiến theo hướng nó chỉ ra. Bạn dành hết thời gian cho sản phẩm mà không phải cho người làm ra nó. Khi hiểu biết về nhà chế tạo, bạn sẽ chuyển hóa sản phẩm đó, chứ không phải theo hướng ngược lại.

Anh lại đang áp dụng điều đó cho chính mình, đang buộc tội, đang phán xét.

Hãy lắng nghe với cái tâm tĩnh tại; xem xét thấu đáo điều chúng ta đang nói để khám phá sự thật của vấn đề. Đừng chỉ đặt nặng suy nghĩ bằng trí óc, vì nó không có giá trị, mà hãy tĩnh lặng để khám phá chân lý. Anh không thể khám phá mà không tốn công cày xới, song, bởi vì anh đã cày xới và bị rối loạn, hãy tĩnh tại và im lặng quan sát. Khó khăn lắm đấy! Tâm của anh không tĩnh lặng để quan sát, khám phá. Nó đang chuyển động với tốc độ cao và tiếng ồn của nó đang lấp đầy tâm thức-trái tim. Không có ngóc ngách nào trong nó mà không đầy tràn. Hãy hiểu bộ máy này chứ không phải tiếng ồn của nó.

Khi không tự biết mình, tất cả hành động đều dẫn tới rối loạn và vô minh. Khi không tự biết mình, thì sẽ xảy ra xung đột và sầu não. Khi không tự biết mình thì không có tư duy đúng, và không có tư duy đúng thì không có nền tảng để khám phá chân lý.

Chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ của chủ thể đó phải chấm dứt để sự vô tận được hiện diện.

65

XEM XÉT THẤU ĐÁO THAY VÌ KHÔN LANH

O. và P. là hai mẹ con. Họ cho biết họ đang đau khổ, bối rối và hoàn toàn lệ thuộc vào nhau. Người con gái giải thích rằng cô đơn giản là đi theo con đường của mẹ trong bất cứ chuyện gì cô nghĩ và làm. Cô không bao giờ chống đối mà luôn chấp nhận. Giờ đây, do người mẹ rơi vào bối rối và hoàn toàn hoang mang nên cô cũng bị như vậy. Làm sao họ có thể thoát khỏi cảnh đau khổ, rối loạn này?

Họ kể về cuộc đời và những khó khăn của mình, và chắc chắn rằng họ rất rối trí.

Việc suy nghĩ-cảm xúc một cách rõ ràng về sự tồn tại mỗi ngày của chúng ta không cần thiết hay sao? Nếu không, làm sao ta có thể hiểu điều lớn lao hơn, cũng như điều đơn giản hơn? Cuộc sống chúng ta bị bao vây bởi rất nhiều vấn đề khó khăn. Chúng ta thường nghe kể về rất nhiều thứ mâu thuẫn và rối loạn. Nếu phụ thuộc vào chúng, chúng ta sẽ giống như chiếc lá bị cuốn theo chiều gió, như một món đồ chơi của hoàn cảnh. Thật khó mà suy nghĩ-cảm xúc mọi thứ. Sẽ không có ai giúp chúng ta. Trái lại, họ sẽ cản trở chúng ta, bởi vì người suy nghĩ-cảm xúc một cách rõ ràng thì thường gây bối rối. Mà bản thân chúng ta không muốn bị gây bối rối.

Người con gái nói: “Đúng vậy”. Và đó là lý do tại sao cô cho rằng mình đi theo con đường của mẹ một cách mù quáng, không suy nghĩ.

Tính thiếu suy nghĩ dẫn tới tình trạng rối loạn và đau khổ, phải vậy không? Việc suy nghĩ chín chắn là cần thiết, nhưng đừng lo

lắng về những tác động của tính thiếu suy nghĩ. Để trở nên chín chắn, hãy xem xét một cách sâu rộng bất cứ vấn đề nào bạn chạm trán. Đừng chỉ đứng về một phía của vấn đề mà hãy thâm nhập vào nó nhiều hết mức có thể. Hãy tìm hiểu xem động cơ nào, khuynh hướng nào, khuôn mẫu và ý kiến nào ngăn cản bạn suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo nó một cách bao quát và sâu sắc hết mức có thể. Lúc đó, bạn mới có được trật tự và sự sáng tỏ.

"Hãy lấy ví dụ về việc giết chóc và giúp chúng tôi suy nghĩ kỹ càng về nó. Chúng tôi đã từ bỏ việc ăn thịt, nhưng giờ đây, chúng tôi lại ăn thịt. Chúng tôi từng phản đối chiến tranh, nhưng bây giờ, chúng tôi dường như lại ủng hộ chiến tranh."

Để suy nghĩ-cảm xúc một cách rõ ràng, chúng ta phải thật trung thực với bản thân. Chúng ta không được che giấu bất cứ thứ gì với bản thân mình và cũng không được có kỳ vọng gì. Khi bạn có vẻ đã trung thực trong suy nghĩ, thì đó là một khởi đầu đúng. Chúng ta giết động vật để ăn thịt, hầu như là do bị ràng buộc theo truyền thống. Truyền thống sai khiến và chúng ta tuân theo. Bạn có thể thích ăn thịt, nhưng việc đó cũng do nuôi dưỡng mà thành. Bạn quen với nó và rồi bạn đòi hỏi nó. Tôn giáo và xã hội của bạn bỏ qua chuyện đó và sự ngon miệng của bản thân bạn chào đón nó. Tuy nhiên, với một người được nuôi nấng theo cách khác thì thịt là thứ ghê tởm. Giết thú vật hàm chứa sự tàn bạo và nếu sự bạo tàn được dưỡng dục, thì bước kế tiếp là độc ác với nhân loại, là giết người. Nếu thừa nhận sự tàn bạo ở một dạng này thì bạn sẽ chấp thuận hoặc bào chữa cho nó ở những dạng khác. Bạn có thể nói rằng chúng ta phải sống và để sống, chúng ta phải sát sinh dưới một hình thức nào đó. Song nếu dưỡng nuôi sự phi tàn bạo, thì chúng ta sẽ tìm thấy giải pháp cho mình. Chúng ta sẽ không sát sinh vì sở thích ăn thịt hoặc vì sức khỏe. Hiện tại đã có nguồn dinh dưỡng phù hợp trong thực vật, sữa và vật phẩm khác.

Tính tàn bạo là vấn đề trọng tâm. Sự bạo tàn làm u mê tâm thức-trái tim, là nguyên nhân của sự thiếu nhạy cảm. Nó nuôi dưỡng lòng hận thù và sự ngu muội. Nó chà đạp yêu thương và tính hòa nhã, mà đây là những yếu tố thanh lọc đích thực và duy nhất trong cuộc sống. Nếu hiểu vấn đề về sự tàn bạo thì bạn sẽ không bỏ ăn thịt trong một thời gian rồi sau đó ăn lại vì ý muốn nhất thời hay khi bác sĩ yêu cầu bạn hoặc vì sức khỏe.

Vả lại, chúng ta có lý do chính đáng để giết người vào một thời điểm nào đó hay không? Giết người được coi là tội sát nhân và bị pháp luật trừng trị. Nhưng giết người vì tổ quốc của bạn, vì quốc vương của bạn, vì ý thức hệ của bạn, vì Thượng đế của bạn thì lại

được ca ngợi. Có phải sát hại anh em của bạn là sai lầm, là tội lỗi ở một giai đoạn nào đó, nhưng lại đúng đắn, đáng ca ngợi ở một giai đoạn khác? Chẳng phải giết chóc luôn luôn xấu xa và phi đạo đức hay sao? Có phải mục đích biện minh cho phương tiện không? Chẳng phải phương tiện tạo ra mục đích cuối cùng hay sao? Sao bạn không sử dụng phương tiện đúng cho mục đích đúng? Có phải thảm sát hàng loạt, chiến tranh là phương tiện đúng cho một thế giới bình an, hạnh phúc không? Nếu bạn và tôi trở thành bạn bè và có thiện chí, thì liệu chúng ta có sỉ nhục nhau, lừa dối nhau, đàn áp nhau, bóc lột nhau không? Chúng ta sẽ trừ khử tất cả nguyên nhân nuôi dưỡng lòng thù hận giữa chúng ta nếu như chúng ta trở thành bạn bè. Thiện chí, lòng trắc ẩn mới là cần thiết chứ không phải bom đạn và những kẻ châm ngòi. Vậy mà chúng ta sử dụng những cỗ máy tàn phá đáng sợ để hy vọng mang lại trật tự, hòa bình và hạnh phúc cho nhân loại. Chúng có phải là phương tiện đúng không? Hay tình thương, lòng trắc ẩn và thiện chí mới là phương tiện đúng? Dù là dưới bất kỳ hình thức nào, bạo lực mà lại là điềm báo cho hòa bình được hay sao?

Đừng để sự tuyên truyền, sự khôn lanh của những kẻ trí thức, sự vô minh và ý kiến của quần chúng đe dọa bạn, hãy tự mình suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo rằng có phải phương tiện đúng cần được sử dụng cho mục đích cuối cùng không. Đừng để những giả định, lý thuyết và cái gọi là dữ kiện gài bẫy bạn. Hãy xem xét thấu đáo hơn là tỏ ra khôn lanh và hãy suy nghĩ kỹ càng hơn là rơi vào sự thiển cận.

Tất cả chúng ta là một, mặc dù chúng ta khác màu da, phong tục và thần thánh. Nếu bạn tàn bạo và tham lam, ganh tỵ và đầy dục vọng, thì bạn sẽ tác động điều đó tới toàn thể. Nếu bạn hòa nhã và rộng lượng, tha thứ và trắc ẩn, thì bạn sẽ mang lại trật tự và hòa bình. Bạn là thế nào, thì thế giới là thế đó. Đừng nghĩ rằng bởi vì bạn không vượt trội, mạnh mẽ thì không thể làm được bất cứ điều gì. Nếu vượt trội và có quyền lực, bạn sẽ tạo ra sự đau khổ và cái ác. Chính sự khiêm tốn, chứ không phải sức mạnh, mới tạo nên sự chuyển hóa. Chính tình thương, chứ không phải là sự khao khát, mới mang lại trật tự và thông suốt.

Chấp nhận uy quyền sẽ dẫn tới hỗn loạn và đau khổ. Uy quyền nuôi dưỡng nỗi sợ hãi và khi sợ hãi thì sẽ có lệ thuộc. Tình trạng phụ thuộc hủy hoại yêu thương.

66

HỌC HỎI THÔNG QUA NHỮNG TRÒ CHƠI CHIẾN TRANH, NGÔN NGỮ CỦA GIẾT CHÓC

P. R. cho biết rằng anh thích thảo luận về các tác động của môi trường. Anh có hai con nhỏ, và thông qua phim ảnh, báo chí, radio và học đường, chúng đang học hỏi ngôn ngữ của sự thù hận và giết chóc. Đồ chơi của lũ trẻ là súng máy, xe tăng và chúng chơi trò chiến tranh. Anh và vợ đã cố gắng chống lại điều đó bằng cách nói chuyện với chúng về tình cảm và trách nhiệm. Chẳng phải con người là sản phẩm của môi trường hay sao? Chẳng phải môi trường được thay đổi nhằm mang lại một thế giới hạnh phúc và ôn hòa sao?

Có thể chống lại cái xấu không, hay cái xấu phải được hiểu và tiêu trừ? Cái tốt có thể là đối trọng cho cái xấu không? Thuật ngữ của thù hận và giết chóc, những trò chơi chiến tranh và biệt ngữ của nó, chẳng phải đã ăn sâu vào những tầng ẩn mật của ý thức sao? Sau khi bắt rễ vào đó, liệu chúng ta có thể nhổ tận gốc chúng bằng cách du nhập những gốc rễ của tình cảm và trách nhiệm không? Các gốc rễ của tình cảm và hận thù nằm chung với nhau, đối địch lẫn nhau, phản ứng tùy theo hoàn cảnh. Khi người ta được yêu cầu chiến đấu, có một sự hồi đáp từ những tầng tích trữ các trò chơi thời thơ ấu và những ấn tượng về chiến tranh, thù hận và sự hào hứng; chính điều này hồi đáp với các yếu tố khác của sự đào thoát. Mỗi tầng của ý thức hồi đáp tùy theo nội dung của nó. Điều mà người ta học hỏi ở thời thơ ấu được khắc ghi vào một trong những tầng của ý thức và nó hồi đáp khi được kêu gọi. Một tầng khác của tình cảm và trách nhiệm có thể đè lên, che phủ nó, nhưng tầng của thù hận, của những trò chơi chiến tranh… thì vẫn

còn đó. Nó không thể bị vô hiệu hóa. Hoặc nó phải bị nhổ tận gốc, hoặc không bao giờ được đưa nó vào ý thức. Việc triệt tiêu nó đòi hỏi sự hiểu biết có ý thức, nhận thức sâu sắc. Tốt hơn là đừng để bị hư hỏng.

Người cha này trả lời: "Nhưng nói chuyện với mấy đứa trẻ về những sự vô lý và tàn bạo của chiến tranh sẽ khiến chúng trở nên khác biệt chúng bạn. Chúng sẽ không hòa hợp được với những đứa trẻ khác, chúng sẽ bị tẩy chay".

Nếu bạn không sẵn lòng trả giá cho việc gửi chúng tới một ngôi trường không dung thứ cho chiến tranh và các trò chơi chiến tranh, hoặc không chấp nhận rủi ro của việc khiến con mình trở nên lập dị, thì bạn đang chuẩn bị và tiếp tay cho cuộc chiến kế tiếp. Bạn không thể nước đôi trong việc này: Hoặc bạn muốn hoặc bạn không muốn những thảm họa kinh khủng của chiến tranh. Nếu không muốn, bạn phải toàn tâm toàn ý sẵn lòng dạy dỗ các con sống với lòng trắc ẩn, khoan dung, không cạnh tranh, không tham lam và đừng dạy chúng phải hy sinh tính mạng, phải giết chóc.

Mục đích của con người là gì? Mục đích sẽ quyết định môi trường hữu ích và cần thiết đến mức nào. Nếu mục đích của con người là biến mình thành một thực thể ngoan ngoãn, tuân theo xã hội, cư xử tốt, một công dân "gương mẫu" của thế giới, để khiến họ tuân theo một khuôn mẫu... thì môi trường "đúng" là điều cần thiết. Lúc đó, nó được chính quyền, các chuyên gia ghép lại với nhau và con người trở thành một bánh răng đơn thuần trong một cỗ máy hoàn hảo. Liệu họ có mãn nguyện với điều đó không hay có một yếu tố hoạt tác lớn hơn sẽ phá hủy cỗ máy hoàn hảo đó?

Đến khi chúng ta khám phá ra mục đích thật sự của con người là gì thì môi trường mới lui xuống tầm quan trọng thứ yếu, bởi vì mục đích sẽ định hình phương tiện. Mục đích của con người là tìm ra cái vĩnh cửu, cái thực hữu, để sáng tạo vô tận. Bởi vì không có điều đó, việc trở thành một công dân "tốt", không chống đối xã hội chỉ đơn thuần là vì sự thuận tiện, vị lợi, và cái gì hữu ích trong chính nó thì không có ý nghĩa. Chẳng hạn, một cỗ máy không thể tự nó hữu ích mà nó hữu ích vì công dụng của nó. Liệu môi trường có thể được sử dụng để định hình con người không? Và người ta sẽ được định hình để trở thành gì đây? Nếu con người được định hình để trở thành công dân "tốt", với tất cả hàm ý của nó, thì mục đích không phải là cái tối hậu mà chỉ là nhất thời, mà cái nhất thời thì không có ý nghĩa.

Cái nhất thời liên quan đến quá khứ và quá khứ đang tự quy định nó bằng cái mà nó đang hướng về. Cái nhất thời không có giá trị nếu không có mục đích. Và nếu mục đích là do con người tạo nên, thì nó không còn là điều vĩnh cửu nữa, bởi vì con người đang tìm kiếm cái gì hữu ích cho họ. Và cái gì hữu ích thì không vô tận. Con người sẽ bị kẹt trong tình trạng rối loạn của sinh và tử, của sự tồn tại.

Tồn tại tự nó không phải là một mục đích: Nó là phương tiện để đạt tới một mục đích. Mục đích này có phải do con người khám phá hay định hình? Nếu là do con người định hình thì nó không có thực, bởi vì bản thân con người không phải là mục đích, mà là phương tiện. Phương tiện chứa đựng mục đích, nhưng nó không phải là mục đích. Mục đích phải được mỗi người khám phá. Để khám phá thì phải có sự tự do chứ không phải một sự khuôn định, dù tốt hay xấu. Ý thức có thể tự điều chỉnh theo bất cứ sự khuôn định nào, nhưng chỉ khi tự do nó mới có thể khám phá cái thực hữu. Chẳng phải tự do nằm ở ngay lúc bắt đầu chứ không chỉ ở kết thúc đó sao? Sự khuôn định có cần thiết cho tự do không? Chẳng phải tư tưởng cần giải thoát bản thân nó khỏi sự khuôn định để tự do khám phá cái thực hữu sao? Yếu tố khuôn định là môi trường, vốn tự sinh ra, và chính bản ngã là thứ luôn giam hãm ý thức, suy nghĩ-cảm xúc. Bản ngã tạo ra sự trói buộc, tạo ra chính môi trường đã giam cầm nó. Và không phải là nó phải tự nguyện ngừng tạo ra để có sự tự do, vốn chứa đựng cái thực hữu, hay sao?

Có phải việc chấm dứt bản ngã là kết quả từ sự cưỡng ép của riêng nó, của sự thèm khát hay điều răn của riêng nó, vốn chỉ mang lại một sự thay đổi, biến cải cho bản thân nó? Hay đó là kết quả của sự nhận thức và hiểu biết sâu sắc về nguyên nhân của bản ngã? Nhận thức, sự thấu hiểu này có phụ thuộc vào hoàn cảnh không? Hoàn cảnh có thể trợ giúp, nhưng nhận thức không lệ thuộc vào bên ngoài. Sự phụ thuộc vào ngoại cảnh là nô lệ hóa suy nghĩ-cảm xúc, cái bên trong. Khi trở thành nô lệ và bị lệ thuộc, suy nghĩ-cảm xúc sẽ đòi hỏi sự biến chuyển của ngoại giới, hoàn cảnh, và vì vậy, nó vẫn bị khép kín, vẫn là một tù nhân. Người khôn ngoan hiểu rõ điều này nên sẽ thờ ơ với hoàn cảnh. Họ không lệ thuộc vào nó để có được sự tự do, sự nhận thức, sự hiểu biết cho mình. Họ tìm cách thoát khỏi sự thèm muốn ngay từ lúc bắt đầu, bởi vì sự thèm muốn dưới rất nhiều hình thức chỉ mang lại sự vô minh và phiền não. Nó là nguồn gốc của mọi sự ràng buộc. Sự thèm muốn – thể hiện qua thú nhục dục, đam mê vật chất, danh vọng cá nhân và sự bất tử – phải được hóa giải, không phải thông qua ngoại cảnh, mà thông qua sự tự nhận thức và tự biết mình, thông qua tư duy đúng và sự thấu hiểu. Khi thoát khỏi thèm muốn, cái

vĩnh cửu sẽ hiện diện.

67

ĐÀO THOÁT THÔNG QUA LÝ TƯỞNG VÀ THÔNG QUA SỰ VÔ CẢM

Q. R. giải thích rằng mười năm trước, anh là người hay lý tưởng hóa, chìm trong mâu thuẫn, bực bội rút lui vào cái vỏ của riêng mình, lo lắng và sợ hãi. Giờ đây, anh đang ở giữa cuộc đời, đang điều chỉnh bản thân, đang được khuyến khích, đang trong một sự va chạm giúp anh trở nên sinh động. Anh có thể đang mất đi sự nhạy cảm của mình, nhưng bây giờ anh không sợ hãi nữa và cũng vững chắc hơn. Có phải tình trạng này là không tốt cho anh?

Chẳng phải tình trạng mười năm trước của anh đáng giá nhiều hơn so với hiện tại hay sao? Lúc đó, anh bất mãn, đang tìm kiếm – có lẽ là vô ích nhưng vẫn là đang tìm kiếm. Chẳng phải lúc đó anh nhạy cảm, tỉnh táo hơn bây giờ? Chẳng phải tỉnh táo, nhạy cảm là điều cần thiết để khám phá cái thực hữu hay sao? Chẳng phải trái tim và tâm thức cần hăm hở, tích cực và linh hoạt sao? Có phải sự va chạm, xung đột làm cho tâm thức-trái tim trở nên linh hoạt? Khi không hiểu biết, xung đột gây mệt mỏi cho tâm thức-trái tim. Nó có thể kích thích trong giây lát, tạo cảm giác sinh động, nhưng nó làm cho tâm thức-trái tim trì trệ. Tất cả sự kích thích cuối cùng tất sẽ khiến tâm thức uể oải, không suy nghĩ và rồi tạo nên thói quen.

Thế giới và sự xung đột của nó – tức những gì chúng ta đã gây ra – phải được nhận thức thông qua chính chúng ta. Người hành động và hành động của họ không tách biệt; cả hai là một: Hành động cho thấy người hành động. Chúng ta là thế giới và thế giới là do chúng ta tạo ra. Khi không hiểu biết bản thân, sẽ có nỗi sợ hãi, sự trốn chạy, những cái vỏ lý tưởng hóa của sự độc chiếm, sự rối loạn.

Khi không hiểu chính mình, thì sự kích thích của xung đột, thông qua cám dỗ, sẽ trở thành một thứ thuốc mê. Khi đó sẽ không có sự điều chỉnh sâu sắc mà chỉ có sự đồng thuận bề ngoài để cho thuận tiện. Lệ thuộc vào môi trường để trau dồi cho tâm thức-trái tim là khiến nó trở nên thiếu nhạy cảm, nông cạn và vô giá trị.

Tư duy phải ngừng đào thoát thông qua lý tưởng và thông qua tính vô cảm. Bởi vì cả hai đều là sự trói buộc và chỉ có thể vượt qua chúng khi nhận thức được về quá trình đó và nguyên nhân của những vây bủa. Thông qua việc nhận thức không ngừng sẽ có sự hiểu biết về những con đường của bản ngã. Hiểu biết này nuôi dưỡng tư duy đúng. Tư duy đúng không thể mua được: Nó đi kèm với nhận thức rộng hơn và sâu hơn. Nó là nền tảng cho hệ thống đạo đức, cho sự giải thoát khỏi thèm muốn. Dòng chảy nhận thức dẫn tới các hồ trí tuệ sâu thẳm và tĩnh lặng.

68
CÁI TÂM QUÁ TẢI CỦA BẠN

R. S. nói cô bị xâu xé giữa rất nhiều mong muốn mâu thuẫn, bị cuốn đi chỗ này chỗ khác. Cô nghĩ mình có thể tĩnh lặng và tịnh tâm, nhưng không chắc lắm. Cô bị nhiễu loạn bởi sự vụn vặt trong cuộc sống mình và bởi gánh nặng không ngừng của sự ngu xuẩn lớn nhất: chiến tranh. Cô muốn thảo luận về tình trạng xao lãng của mình.

Chúng tôi đã trao đổi với nhau một lúc lâu. Cô giãi bày về những nỗi khó khăn và thử thách của mình. Sau đó, chúng tôi hỏi: "Không phải vấn đề của bạn là bị rối loạn sao? Bạn bị rối trí, bị lôi kéo, bởi vì không có trật tự và sự rõ ràng. Chẳng phải bạn đang trong tình trạng xung đột sao, và chẳng phải sự xung đột bất tận này khiến cho bạn rã rời và nhỏ mọn sao?".

"Vâng", cô đáp, "tôi e rằng đúng là vậy".

Xung đột khiến cho người ta mệt mỏi và bối rối khi không hiểu nó. Chừng nào bạn còn chưa xóa tan sự bối rối thì xung đột chỉ gây bối rối nhiều hơn. Sự bối rối tồn tại vì chúng ta không biết làm sao để đem lại trật tự. Vậy thì, vấn đề của chúng ta là làm thế nào để đem lại trật tự chứ không phải là xóa tan sự rối loạn. Bởi vì khi văn hồi trật tự thì sự rối loạn sẽ tự biến mất. Nghĩa là, phải tái đánh giá mối quan hệ của bạn với mỗi xung đột khi nó nổ ra, là tìm ra phản ứng của bạn với từng xung đột. Xem xét các phản ứng của bạn quan trọng hơn nhiều so với tìm hiểu những tình tiết của xung đột, bởi vì các phản ứng này sẽ chỉ ra khả năng đánh giá đúng. Do đó, hãy nhận thức về các mối quan hệ của bạn, về phản ứng nội tâm của bạn đối với mỗi xung đột, dù tầm thường thế nào đi nữa, và theo cách đó, hãy tái khám phá giá trị mà bạn gán cho mỗi xung đột. Không thể thực hiện việc đánh giá trọn vẹn ngay lập tức, nhưng khi quan sát và nhận thức sâu sắc, bạn sẽ bắt đầu

khám phá ra ý nghĩa đầy đủ của mỗi xung đột. Như vậy, bạn sẽ mang lại trật tự từ tình trạng rối loạn.

Giả sử bạn có một ngăn kéo chứa đầy thư từ. Bạn tái lập trật tự cho nó bằng cách đọc qua từng lá thư và xem xét phản ứng của bạn đối với nó. Với từng bức thư, bạn xé bỏ hoặc giữ lại. Nhờ đó, bạn duyệt qua tất cả thư từ, giữ lại một số và hủy bỏ một số khác. Sau một thời gian, bạn xem xét lần nữa những gì đã giữ lại, và trong số đó, bạn lại hủy bỏ tiếp một số thư nữa. Nhờ vậy, ngăn kéo đã rộng chỗ và có trật tự. Một ngăn kéo chỉ hữu ích khi nó trống trải. Tương tự, tâm thức chỉ "hữu ích" khi nó có những không gian trống bên trong, khi nó không bị quá tải và mất trật tự.

Giá như chúng tôi có thể chỉ ra tâm của bạn đang bị quá tải thế nào – không còn chỗ chứa, không có chút tĩnh lặng ở bất kỳ phần nào của nó. Và vì thế mới xuất hiện tình trạng rối loạn, phân tâm và mệt mỏi. Tâm thức của bạn chỉ trở nên "hữu ích" khi có những không gian tĩnh lặng sâu lắng và rộng rãi, bởi vì chỉ khi đó mới có thể có sự sáng tạo vô tận. Trật tự mang lại khoảng trống và bạn không thể có trật tự nếu không biết đánh giá đúng mỗi xung đột. Xung đột sẽ xảy ra nếu không có sự đánh giá đúng và khi đó thì cứ còn tình trạng mất trật tự và rối loạn. Giống như khi viết xong một bức thư và gửi đi xong thì tâm thức của bạn không còn chăm chú vào nó, nếu bạn đánh giá đúng một xung đột thì nó sẽ không quay trở lại nữa. Cũng giống như khi bạn chưa hoàn thành một bức thư thì tâm trí của bạn sẽ trở đi trở lại với nó, một suy nghĩ chưa hoàn tất hoặc xung đột, bị đánh giá sai lầm, không trọn vẹn sẽ cứ quay trở lại mãi. Chính những suy nghĩ chưa hoàn tất ấy, những ký ức lặp đi lặp lại ấy khiến cho tâm thức trở nên hỗn loạn, tối tăm và chen chúc. Đừng cố ép chúng phải rời khỏi tâm thức-trái tim, mà khi mỗi suy nghĩ-cảm xúc chưa hoàn tất khởi lên, khi mỗi ký ức lặp đi lặp lại dấy lên, dù có tầm thường và ngu xuẩn thế nào đi nữa, cũng hãy nhận thức về nó, xem xét nó, tìm hiểu và thấu hiểu nó. Sự hiểu biết này sẽ bị ngăn cản nếu bạn đồng hóa bản thân với nó, phán xét nó. Hãy nhận thức về nó một cách tự nhiên và khi bạn ngày càng nhận thức về nó một cách đáng kể và sâu sắc, thìsuy nghĩ-cảm xúc đó trở nên trọn vẹn, ký ức được mở rộng và bao quát, không độc nhất mà khuếch trương. Vì vậy, thông qua việc tái đánh giá liên tục và mở rộng, tâm thức-trái tim sẽ trở nên bình lặng. Lúc đó sẽ có trí tuệ đỉnh cao, có sự trống không mang tính sáng tạo.

69
SUY NGHĨ LÀ SỢ HÃI

S. T. giải thích rằng trước đây ông đã đọc đôi điều chúng tôi trình bày và đã suy nghĩ về chúng. Nhưng ông nhận thấy trong ông có một rào cản, một tảng đá ngăn chặn khiến ông không thể làm gì được. Ông đã chiến đấu với nó một thời gian, song không thể phá hủy và cũng chẳng thể vượt qua nó. Ông rất tuyệt vọng. Ông muốn thảo luận rốt ráo về nó và biết đâu chúng tôi có thể tìm ra giải pháp để phá vỡ bức tường tự khép kín này.

S. T. là người lịch thiệp, một kiểu người gọi là trí thức với những thói tự phụ và những kết luận tự mãn của mình, vốn là những điều thỉnh thoảng mới được bộc lộ. Ban đầu ông không nhận ra chúng, nhưng dần dần khi chúng tôi trò chuyện thì ông thấy được, và ngay lập tức, ông muốn tìm ra một lý lẽ phù hợp cho chúng. Ông không đủ kiên nhẫn để chờ kết quả, và chúng tôi chỉ ra rằng trí tuệ không nằm ở đích đến mà được góp nhặt trên đường đi. Để có được trí tuệ, người ta phải gạt đích đến qua một bên. Kiên nhẫn mới là điều cần thiết, chứ không phải lòng tham muốn đạt được kết quả. Nếu có nhận thức thụ động, thì nó sẽ giúp khám phá những nguyên nhân góp phần dựng lên các bức tường tự khép kín. Kiên nhẫn không phải là một phẩm hạnh có thể trau dồi, nhưng nếu không có nó, việc hiểu biết sẽ trở nên khó khăn. Xét cho cùng, tính nhẫn nại không phải là thứ có thể tích lũy được mà phải được lĩnh hội một cách sâu sắc ở hiện tại. Không cần hợp lý hóa, không cần biện minh cho tính thiếu kiên nhẫn, giờ hãy thử tĩnh lặng một lúc để trải nghiệm sự nhẫn nại. Một khi người ta đã trải nghiệm sự cần thiết của tính kiên nhẫn, nó sẽ luôn luôn khắc sâu vào tâm thức.

Chẳng phải việc hiểu người suy nghĩ, người thực hiện, và người hành động là cần thiết hay sao? Bởi vì những suy nghĩ, hành vi và hoạt động của một người không thể tách rời khỏi người đó để

được nghiên cứu riêng. Người suy nghĩ chính là suy nghĩ, người thực hiện chính là hành vi, người hành động chính là hoạt động. Từ suy nghĩ, người suy nghĩ sẽ được tỏ lộ. Thông qua những hành động của mình, người suy nghĩ tạo ra cái tốt, cái xấu và bị chúng kìm hãm. Người suy nghĩ gây ra sự đau khổ, vô minh và xung đột của mình. Người họa sĩ vẽ nên bức tranh, bức tranh này nói về hạnh phúc thoáng qua, về đau khổ, về sự rối loạn. Tại sao họ vẽ bức tranh đầy đau thương này? Đây là vấn đề phải được nghiên cứu, thấu hiểu và giải quyết. Tại sao người suy nghĩ lại nghĩ ra các suy nghĩ của mình, để khơi nguồn cho mọi hành động? Đây chắc chắn là bức tường đá mà ông đang đâm đầu vào. Nếu người suy nghĩ có thể vượt qua chính mình thì tất cả xung đột sẽ dừng lại. Để vượt qua, họ phải hiểu bản thân. Cái gì được biết đến và thấu hiểu, cái gì được thực hiện và hoàn thành sẽ không lặp lại chính nó. Chính sự lặp lại đã tạo nên tính liên tục cho người suy nghĩ. Tại sao họa sĩ lại vẽ bức tranh đau thương này? Có vài nguyên nhân chính và một trong số đó là thói quen.

Thông qua thói quen, thông qua sự lặp lại, thông qua việc sao chép, người suy nghĩ nghĩ ra những suy nghĩ của mình, điều đó gây ra vô minh và đau khổ. Chẳng phải thói quen là thiếu suy nghĩ sao? Nhận thức mới mang lại trật tự chứ không phải thói quen. Các khuynh hướng đã cố định sẽ gây ra tính thiếu suy nghĩ. Tại sao người ta lại không suy nghĩ? Suy nghĩ rất đau đớn, nó gây ra xáo trộn, nó tạo ra sự chống đối, nó có thể thay đổi quá trình hành động của một người, vốn có thể trái ngược với khuôn mẫu được thiết lập từ trước. Suy nghĩ-cảm xúc, nhận thức có thể dẫn tới những tầng sâu chưa biết đến và tâm thức thì chống lại những gì chưa biết. Vì vậy, nó cứ đi từ cái đã biết này sang cái đã biết khác, từ thói quen này sang thói quen khác, từ khuôn mẫu này sang khuôn mẫu khác. Một tâm thức như vậy không bao giờ từ bỏ điều đã biết để khám phá những gì chưa biết. Khi nhận ra sự đau đớn của suy nghĩ, thông qua sự sao chép, thông qua thói quen, người suy nghĩ trở nên thiếu suy nghĩ. Suy nghĩ là sợ hãi, vì vậy họ tạo ra các khuôn mẫu thiếu suy nghĩ. Nếu người suy nghĩ sợ hãi thì hành động của họ mang nỗi sợ. Họ để ý những hành động của mình và cố gắng thay đổi chúng. Họ sợ hãi những điều họ tạo ra, nhưng hành vi cũng chính là người thực hiện. Vậy nên người suy nghĩ lo lắng về chính mình. Người suy nghĩ chính là nỗi sợ, người suy nghĩ là nguyên nhân của vô minh, đau khổ. Người suy nghĩ có thể tự phân chia mình thành nhiều loại suy nghĩ, nhưng suy nghĩ cũng chính là người suy nghĩ. Người suy nghĩ và các nỗ lực của họ – nỗ lực để tồn tại, để trở thành – chính là nguyên nhân của mâu thuẫn và rối loạn. Bản thân người suy nghĩ là vô minh và đau khổ.

Ông hỏi: "Vậy làm sao tôi vượt qua nó, vượt qua chính mình đây?".

Thưa ngài, tâm của ngài không đủ tĩnh lặng để đánh giá vấn đề mà ngài lại còn muốn vượt qua nó trước khi hiểu nó nữa. Nếu nghiên cứu một cách đúng đắn, thận trọng, thì vấn đề đó đã ẩn chứa câu trả lời. Ở đây lại đang thiếu sự kiên nhẫn, mạn phép nói như vậy, mà tính tham lam muốn có được kết quả không phải là câu trả lời.

Như chúng tôi đã trình bày, người suy nghĩ chính là sự vô minh, chính là sự đau khổ, chính là nỗi sợ hãi. Điều này có ý nghĩa gì đối với ngài không, thưa ngài? Hình như nó không có ý nghĩa gì cả, bởi vì ngài chỉ quan tâm việc vượt qua nó mà thôi. Làm sao người suy nghĩ vượt qua được chính mình nếu bản thân họ là vô minh? Họ phải chấm dứt tình trạng đó. Sự vô minh và thù hận không thể biến thành sự khai sáng và yêu thương bất cứ lúc nào được. Vô minh và đau khổ phải chấm dứt.

"Tôi phải bắt đầu thế nào để có thể hủy diệt chúng?"

Lại một lần nữa, suy nghĩ của ông là về kết quả, thành tựu, về việc tống khứ cái này để đạt được cái kia. Bây giờ, vui lòng lắng nghe nhé. Ông không cảm nhận được cú sốc khi biết được rằng chủ thể suy nghĩ, tức là "ông", chính là độc tố tự thân. Bất cứ điều gì ông mong muốn và thực hiện đều là độc hại. Tại sao ông không cảm nhận được cú sốc khi nhận ra điều này? Hoặc là vì ông không nghĩ rằng chủ thể suy nghĩ, tức là "ông", lại là độc tố, hoặc là ông đã mụ mẫm rồi. Ông đã đồng ý từ đầu rằng chủ thể suy nghĩ là suy nghĩ, rằng chúng không hề tách biệt, rằng chúng cùng nhau tồn tại. Nếu khi ngắm nhìn ngọn núi mà ông không có phản ứng trước vẻ đẹp của nó, và ông nhận ra rằng mình không phản ứng, thì sự nhận ra đó sẽ khiến ông sốc, phải vậy không? Tương tự, khi nhận ra bản thân chủ thể suy nghĩ là vô minh, ông không giật mình với điều đó: Ông bỏ qua để chuyển sang những thứ khác. Ông chống sốc cho bản thân nhờ vào các lý lẽ, sự giải thích, các quyết định, kết luận. Trí năng của ông đã xây dựng những bức tường tự vệ nhằm chống lại mọi sự khám phá và tính tự phát, chống lại sự tự do và hiểu biết. Trí năng sẽ không bao giờ tìm thấy câu trả lời. Nhưng nếu tự cho phép mình tìm hiểu lý do vì sao ông không giật mình trước ý nghĩ rằng chủ thể suy nghĩ là đau khổ, thì ông sẽ có thể phá vỡ những bức tường tự khép kín đó. Nếu sống với tình trạng mụ mẫm khô chết này của trí năng mà không đào thoát khỏi nó, thì ông sẽ nhận thấy rằng tảng đá mà ông đang đâm đầu vào sẽ tan biến. Ông đã trở nên mụ mẫm và ông không cho phép

chính mình nhận ra điều đó, cảm nhận điều đó. Và chỉ khi ông bàng hoàng trước thực tại của nó – thực tại của sự mụ mẫm – thì đó là lúc bắt đầu cho việc chấm dứt chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ của chủ thể ấy. Chỉ khi đó mới có điềm báo cho cái vĩnh cửu.

70
HAI CÁCH ĐỂ CHẤP NHẬN ĐAU KHỔ

T. U. cho biết rằng bà không hài lòng với những lời giải thích về con trai của bà. Cậu ấy chết trong chiến tranh. Khi được báo hung tin, bà vô cùng tuyệt vọng. Trong cơn tuyệt vọng đó, bà đã tìm tới một số nhà ngoại cảm và họ cho bà bức tranh bằng lời về con trai, rằng cậu ấy hạnh phúc ra sao... Rồi bà tham dự những buổi cầu hồn, dường như con trai bà đã hiện hồn về, nhưng bà không thấy sung sướng gì với việc đó cả. Sau đó, bà tham gia hết nhóm tôn giáo này đến nhóm tôn giáo khác. Bà còn tìm hiểu về sự tái sinh và tham gia vào một hội truyền bá thuyết này. Nhưng sau tất cả các hoạt động đó, bà chẳng thấy chút an ủi nào. Bà nói thêm một cách buồn bã rằng các chính trị gia chỉ quan tâm tới lá phiếu và đem quân ra làm bia đỡ đạn trên chiến trường. T. U. cho biết bà đã hoàn toàn kiệt sức vì nỗi đau này, và hỏi rằng liệu có cách nào để hiểu về cái chết không?

Trong niềm an ủi mà bà đang tìm kiếm đó có sự hiểu biết không? Khao khát một niềm an ủi có giúp vơi đi nỗi đau khổ không? Niềm an ủi, sự giải khuây xua tan nỗi đau khổ và để lại nơi đó tro tàn trống rỗng. Những lần lang thang lạc hướng khi tìm kiếm nguồn an ủi của bà đang gây lãng phí khả năng chịu đựng đau khổ. Đau khổ là một dấu chỉ chứ không phải là thứ gì đó cần bị tống khứ đi. Bà đã đi nhiều nơi để tìm lời giải, từ nhóm này sang nhóm khác, và do đó, bà đang lãng phí năng lượng về mặt tinh thần và cảm xúc, những thứ cần thiết để hiểu được đau khổ.

Đã có sinh thì phải có diệt. Chúng ta là một kết quả chứ không phải sự kết thúc. Và những gì là kết quả chắc chắn luôn bị cuốn trong dòng chảy thay đổi liên tục, trong sự vô thường. Không có gì vĩnh cửu trong những cái được tạo ra, còn những gì bất diệt sẽ

nằm ngoài cái nhất thời. Sinh và tử là một chuỗi bất tận có thể phá vỡ khi chúng ta muốn; chúng ta có khả năng tống khứ chúng bất cứ lúc nào và nhận ra cái vĩnh cửu, cái phi thời gian.

Để nhận ra điều đó, tất cả tư tưởng và năng lượng của chúng ta đều cần thiết. Ta không được phung phí chúng. Việc tìm kiếm nguồn an ủi khiến cho suy nghĩ-cảm xúc trì độn và tiêu tan trong những sự giảng giải và quan điểm rỗng tuếch. Có phải bà không hề giảm bớt được nỗi đau khổ của mình sau sự phung phí này? Nếu mong muốn của bà là ít bị đau khổ hơn, thì bà đang tìm kiếm một thứ thuốc gây mê, và chắc chắn bà sẽ tìm thấy nó ở dạng này hoặc dạng khác, trong sự trốn chạy này hay sự trốn chạy khác. Nhưng điều đó không mang lại giải pháp cho vấn đề nỗi đau khổ của bà, nỗi đau khổ của tất cả những ai biết đến cái chết. Những cách giảng giải, lý thuyết, niềm tin và quan điểm tạo nên sự thỏa mãn tạm thời, làm cho suy nghĩ-cảm xúc bị xao lãng khỏi những điều phong phú được tiết lộ qua nỗi đau. Nếu không tìm kiếm nguồn an ủi, không tìm kiếm sự thỏa mãn thoáng qua mà sống chung và "chấp nhận" nỗi đau – gạt sự cám dỗ dễ dàng của trí năng qua một bên – thì chính nỗi đau khổ đó, chính nỗi trống trải đau đớn đó sẽ mang lại sự phong phú bất diệt của riêng nó.

Chắc chắn có hai cách để "chấp nhận": "Sự chấp nhận" dẫn tới tình trạng thoái hóa và "sự chấp nhận" dẫn tới sự biến chuyển. Chấp nhận mà không suy nghĩ, chấp nhận với trí năng, với sự hợp lý hóa đơn thuần – ấy là chịu thua, là thoái hóa. Còn chấp nhận vì hiểu được những giải thích rỗng tuếch của trí năng, hiểu được tính đơn độc trong mọi kiểu đau khổ, hiểu được việc cho phép nỗi đau tự bộc lộ để đưa ra ý nghĩa cho sự hiện hữu của riêng nó, thì sẽ biến đau khổ thành sự phong phú vô kể. Giống như một tù nhân chấp nhận tình trạng của mình để có thể biến đổi cho bản thân – hoặc nổi loạn một cách thiếu suy nghĩ và gây ra sự suy thoái cho chính mình – việc chấp nhận nỗi đau khổ đúng cách sẽ mang lại sự tưởng thưởng của riêng nó. Bạn phải sống với nó, không phải theo một cách thiếu lành mạnh, không phải trong sự tự thương thân, không phải trong tình trạng cô lập khép kín, không phải trong sự oán giận. Bạn phải sống với nó như sống chung với một con thú cưng nguy hiểm, phải luôn trông chừng nó, cố gắng hiểu cách thức của nó, ý hướng của nó, theo dõi nó bằng sự tỉnh giác tinh nhạy, luôn sẵn sàng với những dấu hiệu của nó. Sự linh hoạt to lớn là cần thiết, điều này vốn sẽ bị khước từ khi suy nghĩ-cảm xúc bị neo chặt vào một niềm tin, một lý thuyết, một kinh nghiệm, một ký ức. Chính sự linh hoạt đơn giản, không ganh đua này của tâm thức và trái tim sẽ mang lại bình an và niềm vui, tình thương và sự hiểu biết.

T. U. trả lời rằng bà đã sống với nỗi sầu khổ này nhiều tháng trời, rằng bà đang mệt mỏi và đờ đẫn.

Không phải sự kiệt sức và đờ đẫn này cho thấy bà ao ước thoát khỏi nỗi đau khổ, muốn tống khứ nó đi hay sao? Bà đang dốc kiệt suy nghĩ-cảm xúc của mình vào việc tìm kiếm nguồn an ủi, vốn gây ra sự thiếu suy nghĩ, làm suy yếu những cảm nhận của bà. Sự an ủi là một độc tố tinh vi cần phải tránh đối với những ai muốn hiểu biết và vượt qua đau khổ.

Bà im lặng một lúc lâu rồi lên tiếng rằng bà đã có được tia hy vọng, chứ không phải nguồn an ủi, trong những gì chúng tôi thảo luận nãy giờ, và có lẽ bà sẽ thoát khỏi sự đau khổ đầy bối rối này.

Sự đau khổ, khi được cho phép chín muồi, sẽ tìm thấy lối thoát cho chính nó.

71

TRÍ NĂNG KHÔN KHÉO, BIẾT TRƯỚC

U. V. nói rằng cô nhận thấy mình đang làm hoặc nói những điều mà cô biết không phải là suy nghĩ thật sự của mình. Cô biết tại sao mình lại phản ứng giả dối như vậy, song chuyện đó cứ diễn đi diễn lại. Cô nhận biết rất rõ những nguyên nhân khiến cô phản ứng trái ngược với suy nghĩ và cảm nhận của bản thân, nhưng hoàn cảnh lại đưa đẩy điều trái ngược đến với cô.

Cô đã kể cho chúng tôi đôi điều về đời mình.

Mọi sự tồn tại đều đau khổ. Cũng như rất nhiều người, chẳng phải cô đã phát triển trí năng của mình quá mức sao? Cô đã sống và di chuyển trong cái bóng của nó. Không phải nó luôn theo dõi, nắm chặt, định hình và tính toán sao? Cô đã biết những lời giải thích cho các nghi ngờ của riêng mình – trí năng đã được bảo vệ rất tốt. Cô nói rằng cô biết tại sao mình lại phản ứng một cách giả dối. Cô cũng có những giải thích cho các khiếm khuyết của mình. Cô đã phân tích bản thân và hiểu chính mình. Sự hiểu biết về bản thân này được trí năng tích trữ. Đó là cách trí năng phát triển và thu thập thông tin.

Sự giáo dục thái quá này của bộ phận hướng tới sự lanh lợi, hời hợt, và khi bộ phận được củng cố và ủng hộ, thì dẫn tới tình trạng tranh cãi, đối lập và đối kháng. Bộ phận này chỉ có thể đưa ra một câu trả lời cục bộ chứ không phải là một câu trả lời đích thực và hoàn chỉnh. Bộ phận không phải là toàn thể, bộ phận không dẫn tới toàn thể. Chỉ khi bộ phận mất đi tầm quan trọng của nó thì toàn thể mới tỏ lộ. Việc tôn thờ bộ phận phá hủy cái toàn thể, việc tôn thờ bộ phận có tính sùng bái.

Sự kích thích quá mức và giáo dục trí năng quá mức khiến cho sự thông tuệ bị tê liệt, tạo nên lớp vỏ tự bảo vệ, nếu muốn có sự hiểu biết thì phải phá vỡ lớp vỏ này. Chính trí năng khôn khéo và biết trước này – cùng với những kết luận, các phân tích và sự biết trước của nó – đã ngăn cản cô tự giải thoát. Và cô trở nên tê liệt, thiếu nhạy cảm do việc phân tích không ngừng trong trí năng về tính chất trái ngược của mình – tất cả sự phân tích chỉ mang tính chất cục bộ và do đó thuộc về trí năng. Vì vậy, khi có một phản ứng không đúng, nó được phân tích cho xuôi mà không cho cô một nhận thức đáng giá nào cả. Do trở nên trì trệ và thiếu nhạy cảm, giờ đây cô phải nhận thức một cách thầm lặng về những tiếng nói huyên thiên của trí năng. Sự nhận thức thầm lặng về từng lời thì thầm của trí năng này sẽ góp phần mang lại sự tỉnh thức cho trí năng để không còn những tiếng nói huyên thiên ấy nữa. Chính vì vậy, sự nhạy cảm được thiết lập và cùng với nó là cảm giác sửng sốt, nhận ra sự phù phiếm, sự xung đột đầy lãng phí của những điều trái ngược.

Giống như tình trạng mệt mỏi và lãnh đạm đọng lại sau khi liên tục đánh giá cái đẹp, trí năng được giáo dục và kích thích thái quá cũng khiến cho khả năng hiểu biết trở nên trì độn. Chính vì vậy, xin mạn phép chỉ ra, vấn đề của bạn không phải là làm sao chấm dứt tình trạng tự mâu thuẫn trong những suy nghĩ-cảm xúc của bạn, mà là làm sao để trở nên nhạy cảm, tỉnh táo với sự lãng phí của một cuộc đời trôi qua trong mâu thuẫn. Lý trí tự làm nó mệt mỏi. Vậy thì hãy cho trí năng nghỉ ngơi. Hãy cảm nhận thay vì cố giải thích sự trái ngược. Hãy sống với nó một cách khôn khéo cùng với cảm nhận. Hãy im lặng quan sát sự mâu thuẫn. Đừng đồng nhất hóa, đừng bào chữa, mà hãy nhận thức nó một cách trọn vẹn. Trong nhận thức lặng lẽ này, sự hiểu biết và hòa nhập sẽ xuất hiện. Hãy để hạt giống của sự nhận thức sinh ra trái ngọt của nó.

72

GIA ĐÌNH LẤP ĐẦY SỰ TRỐNG RỖNG CỦA BẠN

V. W. nói rằng bà có một vấn đề trước mắt cần giải quyết. Bà gắn bó với gia đình và bà phần nào có ý muốn chiếm hữu – không phải chiếm hữu cuộc đời và suy nghĩ của các thành viên – mà là sự bầu bạn của họ. Bà giải thích rằng mình đang tìm kiếm sự tự do của thực tại. Các bậc thầy tôn giáo nói rằng bà phải thoát ly mọi mối ràng buộc với gia đình. Bà đã và đang cố gắng tách khỏi gia đình, nhưng nhận ra đó là điều vô cùng khó khăn. Chẳng phải bà cần thoát ly hoàn toàn để tìm thấy Thượng đế sao?

Chúng tôi đã hỏi tại sao bà lại cố gắng thoát ly gia đình. Có phải vì các bậc thầy dạy như vậy không? Có phải bà tìm cách thoát ly để có được sự tưởng thưởng như đã hứa hẹn? Lý do nào khiến bà cố gắng để không bị ràng buộc? Có phải bà bị uy quyền của người khác thuyết phục không?

Bà trả lời rằng bà nghĩ đúng là như vậy.

Vậy thì bà không tìm cách thoát ly vì hiểu biết, mà uy quyền của truyền thống đã buộc bà làm một hành động mà bà không có sự quan tâm cơ bản. Bà quan tâm đến kết quả nhiều hơn là phương tiện. Không phải phương tiện tạo ra cứu cánh hay sao? Nếu bà không tự mình hiểu được tầm quan trọng của việc thoát ly thì nó có giá trị gì? Chắc chắn là không có một giá trị nào cả. Nếu bà đang tuân theo một cách mù quáng, thì sự mù quáng sẽ dẫn dắt bà.

Bà trả lời rằng không phải như vậy. Bà không làm theo một cách mù quáng mà bà cảm thấy mình phải được thoát ly. Người thầy hiện tại của bà cứ khăng khăng chuyện này, nhưng bà không biết nó còn ý nghĩa sâu xa hơn nào không. Sau một lúc suy nghĩ, bà

tiếp tục: “Đúng vậy. Tôi cho rằng tôi phần nào đã tuân theo một cách mù quáng”.

Tại sao bà cảm thấy mình phải thoát ly khỏi gia đình? Lý do nào khiến bà gắn bó với gia đình? Chẳng phải vì bà cảm thấy cô đơn kinh khủng trong một thế giới kỳ lạ và bơ vơ sao?

“Đúng là vậy. Tôi đã nghĩ mình gắn bó vì một thứ tinh thần có trong tất cả chúng tôi, nhưng tôi hiểu tại sao tôi gắn bó.”

Bà cảm thấy rằng gia đình hiểu bà hơn những người khác, rằng bà có thể là chính mình khi ở với họ mà không có sự đối chọi sâu sắc, không có sự giả tạo và những nỗ lực vô ích của nó. Bà gắn bó với gia đình bởi vì bà cần họ. Và bà gọi nhu cầu này là hạnh phúc.

“Đúng, nhu cầu này xuất hiện do sự bất toàn của chúng ta.”

Chúng tôi mạn phép chỉ thẳng ra rằng bà chỉ đơn thuần trích dẫn những gì chúng tôi đã nói, song điều đó không dẫn chúng ta tới chỗ hiểu được sự gắn bó. Việc cần đến người khác là có thật và chúng ta bám chặt vào nó. Chúng ta bị trói buộc với nỗi sợ hãi đầy đau đớn. Tại sao lại có nhu cầu này? Không phải do tình trạng trống rỗng, nghèo nàn, bất toàn, cô đơn, và bà cố gắng lấp đầy sự hiu quạnh ấy bằng gia đình mình hay sao? Để lấp đầy sự trống rỗng đau đớn đó, bà cần gia đình, vì vậy bà gắn bó với gia đình. Nếu không có gia đình thì bà sẽ cố gắng lấp đầy nó bằng thứ gì khác, phải vậy không?

“Phải, tôi cho là vậy.”

Vậy, lúc đó vấn đề của bà không phải là làm sao để thoát ly gia đình, mà là tìm thứ gì để có thể khỏa lấp. Bà đang tìm kiếm phương tiện để trốn thoát, và bà muốn tìm phương tiện khỏa lấp lâu bền. Bà cố gắng khỏa lấp sự cô đơn bằng gia đình, người khác thì bằng hoạt động, người khác nữa thì bằng những trò tiêu khiển, có người thì dựa vào sự nghiện ngập, và cũng có người lấp đầy bằng kiến thức, bằng ý niệm về Thượng đế hoặc sự giải thoát.

“Nhưng không có cái gọi là ân sủng của Thượng đế hay sao? Điều đó không thể lấp đầy tình trạng trống rỗng ư?”

Không thể được, chừng nào sự trống rỗng của bà vẫn còn đó. Chỉ khi khoảng trống đã định hình cụ thể kia của bà không còn tồn tại thì mới xuất hiện cái vô hạn. Mỗi người tìm cách lấp đầy sự trống rỗng đó tùy theo khuynh hướng của họ. Bà có thể lấp đầy nó bằng gia đình, người khác thì khỏa lấp bằng những suy nghĩ dục vọng,

có người thì lấp đầy khoảng trống bằng khao khát quyền lực, cũng có người dùng một ý niệm cao quý. Song mỗi người đều quan tâm tới một lớp vỏ bọc thỏa mãn, lâu dài. Không có lớp vỏ nào tốt hơn lớp vỏ nào. Nên điều bà cần tìm hiểu lúc này là: Lấp đầy sự trống rỗng đó bằng gia đình thì có đúng không? Nhưng sự chiếm hữu ở dạng nào cũng đều gây đau khổ, nên để thoát khỏi sự khổ đau đó, người ta phải nuôi ý tưởng thoát ly. Việc thoát ly trở thành một phương tiện khác để bao bọc, lấp đầy sự trống rỗng gây khổ sở đó. Vậy, nỗi trống trải này, sự trống vắng này có bao giờ được lấp đầy không? Liệu có phương pháp nào khác để khỏa lấp cho sự nghèo nàn này không?

V. W. quả quyết: "Chắc chắn rồi, phải có chứ".

Xin hãy suy nghĩ kỹ hơn nữa. Cho dù có khỏa lấp khoảng trống tự khép kín, cái cảm giác cô đơn tột cùng đó bao nhiêu đi nữa, thì nó vẫn cứ trống rỗng. Bà có thể trùm lên nó bằng bất cứ phương tiện nào, nhưng nó vẫn còn ở đó. Bà có thể nhồi nhét nó bằng mọi công cụ của tâm trí, nhưng sự trống rỗng vẫn còn đó. Chúng ta sẽ liều mình gắn chặt với những gì chúng ta nghĩ có khả năng chiếm cứ khoảng trống đó. Bởi vì nếu phương tiện lấp đầy đó bị tước đi, chúng ta sẽ đau khổ, sẽ đầy phiền não. Bởi vì sự trống rỗng đó, sự cô đơn đau đớn đó lại tự tỏ lộ lần nữa. Chẳng phải sự trống rỗng này giống như một cái bình bị vỡ, một hố sâu vô tận không gì có thể lấp đầy sao?

Bà đáp: "Nhưng phải có thứ gì lấp đầy được sự trống rỗng đó chứ".

Không có gì có thể lấp đầy nó cả, cho dù bà có cố gắng bao nhiêu đi nữa. Bà có thể quên nó một thời gian, che đậy nó, phủ nhận nó, nhưng dưới lớp che đậy đó, nó vẫn còn đó. Điều này là hiển nhiên, hẳn rồi. Khi nào bà còn chưa loại bỏ được nguyên nhân, thì triệu chứng vẫn cứ luôn ở đó. Nếu tâm thức tin vào việc không thể lấp đầy sự trống rỗng, nỗi cô đơn đó, thì nó có thể tự đem lại một sự biến đổi, một cuộc cách mạng. Nhưng khó khăn lại nằm ở việc hiểu rõ một cách không thể chối bỏ rằng mọi nỗ lực để lấp đầy sự trống rỗng đó thì đầy đau khổ và hoàn toàn vô ích. Việc nhận thức được điều này, trải nghiệm hành động ngốc nghếch này là cần thiết. Khi đã hiểu được thì trật tự và sự rõ ràng sẽ xuất hiện.

Khi suy nghĩ-cảm xúc nhận ra rằng sự trống rỗng này không thể khỏa lấp bằng bất cứ phương tiện nào, thì nó đã đạt đến trình độ khám phá ra rằng nó không thể làm được gì trong chuyện đó, rằng những suy nghĩ và hành động của nó liên quan tới việc đó đều không có tầm quan trọng thiết yếu. Mọi thứ mà nó nghĩ và làm

đều là một sự ngăn trở. Lúc đó thì tâm sẽ trở nên tĩnh lặng, và trong sự tĩnh lặng đó, những bức tường tự khép kín vốn dĩ tạo nên không gian tách biệt, thứ đã định hình sự trống rỗng và nỗi cơ đơn, đều bị phá vỡ.

Lúc đó, không có sự gắn bó, cũng không có sự thoát ly. Lúc đó, gia đình, công việc, những thứ được làm bằng tay và bằng tâm thức không còn quan trọng trong chính nó. Chúng là phương tiện, không phải là cứu cánh. Chúng là phương tiện của sự tự biết mình, của tư duy đúng, của trí tuệ tối cao. Nhưng với một tâm thức bị trói buộc vào các phương tiện này thì sẽ có sự gom góp và từ bỏ, song sự trói buộc này không thể bị phá vỡ nhờ nuôi dưỡng tình trạng thoát ly.

Đừng bận tâm với sản phẩm mà hãy quan tâm tới người làm ra nó, và đừng bận tâm với suy nghĩ mà hãy quan tâm người suy nghĩ. Người suy nghĩ thế nào thì suy nghĩ thế ấy. Chúng không tách rời mà là một hiện tượng chung. Chừng nào chủ thể suy nghĩ còn tự khép kín thì các suy nghĩ và hoạt động của chủ thể ấy còn bị giới hạn, ràng buộc. Đừng chỉ bẻ gãy những mối ràng buộc này mà hãy để chủ thể suy nghĩ ngừng truyền tin. Chủ thể suy nghĩ và suy nghĩ của họ phải ngừng hiện hữu. Chừng nào còn có chủ thể suy nghĩ thì suy nghĩ của họ còn phải sản sinh ra sự vô minh và sầu khổ, bởi vì chủ thể suy nghĩ còn tiếp tục kéo dài bản thân trong gia đình, trong vật chất, trong công việc, trong các ý niệm. Chủ thể suy nghĩ xác lập bản thân trong những gì họ tạo ra. Người cha trở thành nô lệ của con trai mình, bởi vì đứa con trai đó là chính bản thân ông ta. Sự đồng hóa của chủ thể suy nghĩ với suy nghĩ của chủ thể ấy phải được chấm dứt hoàn toàn. Khi chủ thể suy nghĩ thinh lặng, khi họ ngưng những tiếng huyên thiên thì trong sự thanh tịnh đó chính là cái vô lượng.

73

NGƯỜI NỖ LỰC, NGƯỜI CHỌN LỰA

W. X. giải thích rằng nhiều năm nay anh hành thiền khá thường xuyên. Anh đã nghiên cứu những phương pháp thiền khác nhau và đã thực hành chúng ở mức độ nào đó. Anh cũng thường xuyên cầu nguyện và đi theo đường lối thành tâm, mộ đạo. Việc hành thiền của anh bao gồm những dạng thức tự kỷ luật khác nhau, hay đúng hơn là anh tự kỷ luật bản thân để thiền. Tuy nhiên, sau nhiều năm như vậy, có vẻ anh vẫn không thể đột phá để tiếp cận thực tại, Thượng đế.

Xin mạn phép được hỏi, nhiều dạng thức khác nhau của cái mà anh gọi là thiền định đó, chẳng phải chúng dính líu tới việc tạo ra tư duy theo một khuôn mẫu sao? Sự hình thành một lý tưởng, xuôi theo cái đã được công thức hóa, trau dồi những phẩm chất cần thiết, chẳng phải tất cả chúng nhằm định hướng cho việc tự trở thành hay không trở thành điều gì đó sao? Chẳng phải nỗ lực thiền định của chúng ta là để được là, để trở thành, hoặc không là, không trở thành điều gì đó hay sao? Nỗ lực của chúng ta được định hướng để đạt thành tựu, nếu không hiểu được nỗ lực trở thành này, thì tự thân nó có thể biến thành phương tiện ngăn cản điều hiện hữu (mong là nó không như vậy). Khi không hiểu được người cầu nguyện, sự cầu nguyện có thể dẫn tới ảo tưởng (mong là nó không như vậy). Vì vậy, việc hiểu rõ người thực hiện nỗ lực, người cầu nguyện lại chẳng cần thiết hay sao? Sự cầu nguyện và nỗ lực sẽ mang lại phần thưởng của riêng chúng, nhưng liệu phần thưởng đó có xứng với cái thực hữu? Phần thưởng tùy thuộc vào nỗ lực và chỉ khi nào người thực hiện nỗ lực ấy hiểu được chính mình, cố gắng của mình, thì những lời cầu nguyện mới có nền tảng đúng. Nỗ lực và việc cầu nguyện đều được đáp lại, nhưng

chẳng phải đó là nỗi sợ hãi kêu gọi nỗi sợ hãi, lòng tham kêu gọi lòng tham hay sao? Một câu trả lời không nhất thiết đã là một câu trả lời đúng, và vì vậy, nếu không hiểu được người thực hiện nỗ lực và người cầu nguyện, thì những suy nghĩ và hoạt động của người đó không có cơ sở cho suy nghĩ và hành động đúng.

Nếu không hiểu chính mình, thì bạn không có nền tảng để xây dựng. Nếu không tự biết mình, thì những gì hôm nay bạn xây dựng sẽ bị phá hủy vào ngày mai. Không có sự chắc chắn mà chỉ có mâu thuẫn, nỗi đau khổ và vô minh. Ngược lại, nếu hiểu chính mình, bạn sẽ hiểu được cái toàn thể. Không có bạn thì không có thế giới. Không có bạn thì không có tôi. Bạn là kết quả của quá khứ, của tất cả người cha và người mẹ, giống như tôi cũng là kết quả của tất cả người cha và người mẹ. Cha của bạn là cha của tôi, bạn là tôi. Bạn là thế giới. Bạn là thế nào thì thế giới là thế ấy. Khi không hiểu biết chính mình, không tự biết mình, tất cả kiến thức đều vô minh và dẫn tới sầu khổ.

Anh trả lời: "Đúng vậy. Tôi hiểu rất rõ điều đó. Tôi hiểu ý ông khi nói tôi là cha của tôi. Điều đó thật mang tính khám phá".

Vì vậy, khi không tự biết mình, không tự nhận thức, thì không thể nào có thiền định đúng. Khi không nhận thức được về người suy nghĩ mà chỉ đơn thuần tái định hình tư tưởng thì chẳng có ý nghĩa gì. Lúc đó, nhận thức, thiền định là sự tự khám phá. Để khám phá, phải thoát khỏi sự đồng nhất hóa, khỏi sự phán xét, vốn là một nhiệm vụ rất khó khăn. Việc phán xét và đồng nhất hóa ngăn cản chúng ta hiểu được từng suy nghĩ-cảm xúc. Sự tự do này phải được thiết lập ngay từ lúc bắt đầu. Một phương tiện sai sẽ tạo ra một cứu cánh sai. Thông qua phương tiện sai, ta không thể tìm thấy sự thật. Ngay từ đầu, nhận thức phải mang tính không chọn lựa. Nếu người ta cứ tiếp tục chọn lựa, thì sẽ luôn luôn có trạng thái nhị nguyên, cái "tôi" và cái "không phải tôi", công trạng và lầm lỗi,... Do tính nhị nguyên này mà không thể có cái duy nhất. Người thực hiện nỗ lực, người thực hiện lựa chọn phải được hiểu và được hóa giải. Người thực hiện nỗ lực là tâm điểm của sự tích lũy, và thứ tích lũy được thì không phải là cái thực hữu. Việc trừ khử tâm điểm này, chủ thể suy nghĩ này, trải nghiệm và ký ức này phải được giải quyết. Toàn bộ tiến trình nhận thức hay thiền định là bắt người chọn lựa, người suy nghĩ phải im lặng.

Anh hỏi: "Nhưng phải làm thế nào?".

Trước khi tìm một kết quả, chúng ta phải hiểu bản thân vấn đề trước đã; giải pháp nằm ngay tại vấn đề. Nhận thức được bản thân

vấn đề thì câu trả lời sẽ được đơm hoa kết trái. Tìm kiếm đáp án ở bên ngoài vấn đề sẽ chỉ mang lại rối loạn.

"Ý ông là tôi không được tìm kiếm một kết quả trong việc hành thiền của mình phải không?"

Nếu suy nghĩ đang tìm kiếm một kết quả, nó sẽ không quan tâm tới phương tiện. Nếu người suy nghĩ bận tâm tới thành tựu, thì họ đang vun bồi tính nhị nguyên. Nếu người thực hiện nỗ lực đang tìm kiếm một mục đích, thì họ đang nuôi dưỡng sự thèm khát, và sự thèm khát sẽ dẫn tới ảo tưởng và khổ sở. Nếu đang tìm kiếm một kết quả thì bạn đang củng cố cho ký ức tự khép kín. Người suy nghĩ mở rộng bản thân thành kết quả đó. Nếu bạn đang tìm kiếm một kết quả thì chẳng phải tư tưởng của bạn đang bận tâm tới lợi ích, thành tựu, việc củng cố tâm điểm của sự tích lũy sao? Không có sự củng cố của người trải nghiệm và trải nghiệm của họ sao? Nếu đang tìm kiếm một kết quả, chẳng phải bạn đang ngụy tạo thời gian sao? Thông qua tiến trình của thời gian, liệu ta có thể khám phá cái vô tận, cái vĩnh hằng không? Thời gian phải dừng lại để cái vô tận hiện hữu.

Vậy, vấn đề của chúng ta là gì? Là hiểu người suy nghĩ và không đơn thuần biến đổi hay điều chỉnh suy nghĩ của họ. Những suy nghĩ và hành động cho thấy người suy nghĩ. Nhờ nhận thức về suy nghĩ-cảm xúc mà người thực hiện chúng được hiểu rõ. Bạn không thể khám phá người thực hiện nếu chỉ đơn thuần phán xét những suy nghĩ-cảm xúc-hành động của họ; khi dõi theo chúng, ta sẽ khám phá được người suy nghĩ. Khi suy nghĩ-cảm xúc thông qua từng suy nghĩ-cảm xúc, người suy nghĩ ở tất cả dạng thức khác nhau, trong những lớp vỏ khác nhau, trong các bộ tịch khác nhau đều sẽ được khám phá ra. Tất cả các mạch suy nghĩ-cảm xúc của họ đều dẫn tới họ; ta phải dõi theo các mạch suy nghĩ-cảm xúc đó, dù tầm thường hay ngu xuẩn thế nào đi nữa, và thấu hiểu chúng. Nếu tất cả những biểu hiện xảo trá của người suy nghĩ đều được quan sát, nghiên cứu và thấu hiểu, đánh giá lại nhiều lần, thì người suy nghĩ sẽ không còn hiện hữu. Nếu cành và lá đều bị cắt cụt nhiều lần, thì cái cây đó sẽ chết. Nếu mỗi suy nghĩ-cảm xúc-hành động được suy nghĩ kỹ càng - xem xét thấu đáo và nhờ đó được thấu hiểu, hoàn thiện, thì tâm điểm, tức người suy nghĩ, người trở thành, sẽ ngừng hiện hữu. Người suy nghĩ không còn là người trải nghiệm với những sự tích lũy, những ký ức không sáng tạo của họ. Lúc đó, người suy nghĩ, do hoàn toàn thinh lặng, sẽ không còn thu thập hay loại bỏ nữa. Trong trí tuệ sâu xa của sự thinh lặng là sự sáng tạo vô tận của cái vĩnh hằng. Đừng suy đoán nó, đừng công thức hóa nó, mà hãy nhận thức về từng suy nghĩ-

cảm xúc-hành động. Ngọn lửa nhận thức sẽ thiêu đốt mọi chướng ngại vật, rào cản, và trong ngọn lửa đó có cái thực hữu. Ngọn lửa này – khi nó thiêu đốt mọi sự phong tỏa – sẽ tự soi sáng, không duyên không cớ và bất tử.

74

KHẢ NĂNG VÀ NĂNG KHIẾU LÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN NGUY HIỂM

Trong quá trình thảo luận, C. Y. giãi bày nỗi khó khăn mà anh nhận thấy trong việc hiểu chính mình. Anh chỉ có thể nhẹ nhàng lướt qua một cách rất khôn ngoan trên bề mặt vấn đề, và đó là việc rất mệt mỏi, rất chán nản. Anh không thể nào đào sâu được.

Khi anh giải thích, chúng tôi bất ngờ nhìn thấy anh như thể xuyên qua một cái ly thủy tinh, chúng tôi thấy những lớp cát có màu sắc khác nhau. Và khi tiếp tục, anh bộc lộ mình càng lúc càng nhiều hơn. Rồi anh lặng thinh, và chúng tôi ngồi yên không nói lời nào một lúc. Người ta có thể đọc anh giống như đọc một trang giấy được in chữ rõ ràng.

Bạn không thể đào sâu, bởi vì bạn quá hăng say trên bề mặt. Bạn quá bận rộn với sự khôn ngoan của mình, với năng khiếu hoạt ngôn và giỏi giảng giải, với cuộc sống thanh nhàn và thoải mái của bạn. Mạn phép nói thẳng, bạn đang ở trong một cái hố thỏa mãn và dễ chịu, và mỗi lần bạn đào, bạn lại lún sâu hơn vào nó, bởi vì nó sẽ trở nên dễ chịu hơn, thờ ơ một cách vui vẻ hơn. Gia đình, bạn bè và môi trường của bạn sẽ giúp bạn chịu đựng được cái hố đó. Bởi vì họ cũng đang thỏa mãn với cái hố của họ, nên họ muốn bạn cũng phải ở trong cái hố của bạn. Bạn được bao bọc trong các khả năng và năng khiếu của riêng bạn, và chúng là những người bạn nguy hiểm. Chúng trở thành thứ tồn tại vì chính nó, dẫn tới nhiều đau khổ và bất hạnh. Thức ăn, quần áo, dáng bộ và niềm vui của bạn đang làm bạn mệt mỏi và u mê. Tâm thức của bạn đang trở nên thiếu nhạy cảm và mất đi khả năng hiểu biết nhanh chóng của nó. Trong tình trạng này, làm sao bạn

có thể đào sâu được chứ?

Anh giật mình ngước lên và nói: "Hãy nói cho tôi biết thêm về chính tôi đi".

Bạn phải tự mình khám phá bản thân, những điều chúng tôi nói sẽ không có ý nghĩa gì cả. Bạn phải tống khứ tất cả nguyên nhân khiến bạn mệt mỏi, chán nản. Tầng tâm thức bề ngoài, rất sắc bén và khéo léo, đang ngăn cản những tầng sâu hơn của ý thức, của nội tâm trồi lên bề mặt. Nó cản trở bởi vì nó có thể bị buộc phải thực hiện một hành động sâu hơn và rộng hơn. Nó có thể bị quấy rầy, phải theo đuổi một quá trình hành động mới, gây ra sự xáo trộn và khuấy động lên những nỗi sợ hãi, lo âu. Để thoát khỏi sự thức tỉnh, nó phải tích cực ở bề ngoài, để chính nó trở nên mê muội và thoải mái. Chừng nào tầng tâm thức bề ngoài đang tích cực hoạt động ấy còn chưa nhận ra rằng nó phải tự nguyện ngưng các hoạt động của nó để mang nội tâm ra ánh sáng, thì nó vẫn còn là một trở ngại dai dẳng. Nếu bạn nhận ra nhiều hoạt động của tầng tâm thức bên ngoài, thì hãy theo dõi những huyên thiên, xao động của nó, các lý do và kết luận của nó. Thông qua nhận thức này, sự bình an và rõ ràng sẽ xuất hiện. Điều này có thể mang nghĩa là bạn phải từ bỏ những gì thoải mái xung quanh, các suy nghĩ máy móc, gây suy yếu của bạn, lối sống hiện tại của bạn. Những sự xáo trộn sâu sắc là điều cần thiết để có được sự rõ ràng và hiểu biết. Để hiểu thực tại, bạn phải rất hăng hái ở nội tâm, chứ không phải hoạt động chi phối ở bề ngoài.

Thông qua sự nhận thức không ngừng này, các giấc mơ sẽ nhường chỗ cho giấc ngủ thảnh thơi và sáng tạo.

Anh nói: "Tôi rất mừng vì ông đề cập tới những giấc mơ. Tôi đang bực bội vì chúng đây".

Trạng thái nhận thức tỉnh giác trong thời gian không ngủ tạo cơ hội hiểu biết sâu hơn trong thời gian ngủ. Ban đầu, khi người ta bắt đầu nhận thức – nhưng vẫn chưa liên tục – giấc ngủ sẽ bị xáo trộn bởi nhiều giấc mơ, bởi vì sự nhận thức gây ra những xáo trộn. Có những giấc mơ quan trọng và không quan trọng, và việc diễn giải chúng phụ thuộc vào ý muốn nhất thời, định kiến và khuynh hướng của người ngủ mơ. Nhưng khi bạn ngày càng nhận thức nhiều hơn trong thời gian thức giấc, suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo mỗi suy nghĩ-cảm xúc, thì bạn sẽ không chỉ mơ ít hơn, mà những giấc mơ đó không cần phải diễn giải nữa, bởi vì bạn sẽ hiểu và tiêu hóa chúng trong sự nhận thức trọn vẹn. Quan trọng không phải là cách diễn giải những giấc mơ mà là nhận thức

phong phú.

Thật đáng thương khi phải phí phạm một cuộc đời đầy hứa hẹn. Thay vì phung phí nó trong các hoạt động hướng ngoại, trong sự khôn ngoan ngu xuẩn, trong việc sử dụng miệng lưỡi, thì biến những năng lượng khả dĩ đó thành màng lọc cho các hoạt động hướng nội, dù gây hại hay mang lại sự hiểu biết và hạnh phúc, lại chẳng tốt hơn, mang tính khai trí hơn hay sao? Các kho báu ngoại tại sẽ nhanh chóng bị lãng phí, suy tàn, kéo theo là xung đột và sầu khổ. Song những kho báu nội tại sẽ bất diệt. Chúng dẫn tới hạnh phúc của cái vĩnh hằng.

75

TÌM KIẾM CÁI THỰC HỮU THÌ SẼ ẤM NO

Y. Z. thắc mắc tại sao chúng tôi nói rằng không có con đường dẫn tới sự thật, rằng chân lý là vùng đất không có lối đi. Không phải sự thật tạo ra tính chắc chắn hay sao? Không phải trong sự thật có sự chắc chắn, bền vững sao?

Tất cả dòng sông đều chảy ra biển. Tốc độ của dòng chảy tùy thuộc vào khối lượng nước. Những dòng chảy mong manh chẳng bao lâu sẽ tự đào thải chính mình. Có một sự chắc chắn trong dòng chảy của con sông: Nó chảy tràn lên hoặc vòng qua mọi chướng ngại vật, hoặc tự tạo ra con đường mới cho nó. Nhưng rồi nó sẽ lập tức hướng về biển. Khi những dòng nước này tới được biển cả, trong sự bao la, vô bến bờ của biển, thì dòng sông vốn có hai bờ giới hạn sẽ biến mất, sẽ bị hấp thu.

Trong cuộc vật lộn sinh tồn có sự ổn định và bất định, sự an toàn và bất an. Ở đây, chúng ta tìm cách tạo ra sự ổn định. Ở đây, chúng ta an toàn. Ở đây, chúng ta bị kẹt trong sự xung đột của cái tốt và cái xấu. Ở đây, chúng ta biết vui sướng và đau khổ, sinh ra và chết đi. Ở hai bên bờ có những đường chính và đường phụ, mỗi con đường lại phân nhánh và cứ thế nhân lên. Ở hai bên bờ, nhiều vị thần và các môn đồ của họ đang ganh đua nhau. Có sự hỗn loạn và tiếng ồn của nhiều lời xác quyết. Tất cả những gì hiện hữu ở hai bên bờ toàn là xung đột và đau đớn.

Biển không cách quá xa. Nó bị hóa thành xa bởi vì chúng ta ấn định mục đích. Chính mục đích tạo ra khoảng cách. Không có kết thúc và khởi đầu; sự mong cầu thành tựu và thành công khiến chúng ta không ngừng trở thành cái gì đó.

“Ý ông là chúng ta không nên có một mục đích, một mục tiêu phải không?”

Mục tiêu chỉ truyền cảm hứng khi hiện tại không sinh ra sự mênh mông của nó, hiểu biết của nó. Mục đích trở thành một thứ lôi cuốn, một sự đào thoát khỏi hiện tại. Hiện tại là cái vĩnh hằng và nếu bạn không hiểu được ý nghĩa của nó ngay bây giờ thì bạn sẽ ít có khả năng hiểu được nó trong tương lai. Sự vô minh của hiện tại sẽ chỉ trở thành sự vô minh của tương lai. Sự vô minh không thể tự biến thành trí tuệ theo tiến trình của thời gian, thông qua cảm hứng về một mục tiêu. Nó phải được giải quyết trong hiện tại vĩnh viễn này. Khi sự vô minh khởi lên, nó phải được quan sát, thấu hiểu và nhờ đó mà hóa giải, vốn là hành động của hiện tại vĩnh viễn. Giống như cái cây sẽ chết nếu các cành và lá của nó bị cắt cụt nhiều lần, sự vô minh và đau khổ phải bị triệt hạ ngay khi chúng xuất hiện, thông qua nhận thức không ngừng và sự hiểu biết.

Xét cho cùng, sự hiểu biết này không phải là thứ để đạt tới, với mục đích xa xôi. Điều không được hiểu thì cứ tiếp tục, còn điều đã được hiểu thì ngừng hiện hữu. Hiểu biết không thể tích lũy. Không có người trải nghiệm hiểu biết. Điều chưa hoàn thiện thì vẫn còn là ký ức, tạo tính liên tục cho danh tính, cho cái “tôi” và cái “của tôi”. Điều được hiểu, được hoàn thiện thì ngừng hiện hữu, bởi vì nó không lưu lại các vết tích, ký ức. Hiểu biết chỉ có thể tồn tại nơi có tự do chứ không phải nơi có sự trói buộc, không phải khi tâm thức bị chất đầy ký ức. Mục đích, mục tiêu điều chỉnh và củng cố ký ức, và ký ức hay trải nghiệm được tích lũy đều không mang lại sự hiểu biết. Sự tích lũy tạo nên một tâm điểm tự khép kín, tách rời, độc chiếm, và thứ gì bị khép kín thì không bao giờ được tự do, và như thế, người trải nghiệm không bao giờ có thể hiểu biết. Người trải nghiệm cứ mãi trải nghiệm, và như thế người trải nghiệm cứ mãi bất toàn. Người đó không bao giờ hiểu biết bởi vì hiểu biết nằm trong sự tự do.

Làm sao để có sự chắc chắn, sự bảo đảm trong tự do? Những gì tự do, tức cái vô lượng, sẽ nằm ngoài mọi sự so sánh. Nó vượt xa và vượt lên mọi cái đối lập. Những người bất định sẽ thèm khát sự ổn định, nhưng chẳng phải toàn bộ sự tồn tại đều bất định, đều không an toàn hay sao? Các vấn đề lão, bệnh, tử đeo bám chúng ta, tạo nên tính nhất thời; thế nhưng chúng ta cứ tìm kiếm sự ổn định trong cái nhất thời. Chúng ta cứ tìm kiếm sự an toàn trong cái chết, trong sự suy tàn, trong cái thoáng qua. Chúng ta thật mù quáng biết bao!

“Nhưng ta chắc chắn vẫn phải sống trên thế gian này. Vậy ai sẽ

cho chúng ta cái ăn mỗi ngày đây?"

Khi tìm kiếm cái thực hữu, ta tự khắc sẽ ấm no. Còn nếu chúng ta chỉ chăm chăm tìm kiếm cái ăn, thì ngay cả nó cũng sẽ bị hủy hoại. Cái ăn không phải là giá trị tối hậu. Do đó, khi chúng ta biến nó thành cái tối hậu thì sẽ có tai họa, có giết người, có nạn đói.

Hãy tìm kiếm cái vĩnh hằng thông qua cái nhất thời. Không có con đường nào dẫn tới đó, vì nó là hiện tại vĩnh viễn.

76

KÝ ỨC PHẢI TRỞ THÀNH MỘT LỚP VỎ TRỐNG KHÔNG

Z. A. giải thích rằng anh đã làm như tôi đề nghị, cố gắng viết ra mọi suy nghĩ-cảm xúc trong thời gian thức giấc. Điều đó tạo nên các kết quả rất thú vị và mang lại sự hiểu biết đáng kể. Anh cũng cố gắng viết ra – dĩ nhiên là trong lúc thức giấc – những giấc mơ và suy nghĩ của mình xuất hiện trong lúc ngủ, nhưng chúng rất rời rạc, không mạch lạc và ít ỏi. Những giấc mơ của anh thì có dính líu tới thời gian, dưới nhiều dạng thức khác nhau, nhưng thời gian đã trở nên quan trọng đối với anh. Anh muốn biết liệu anh có thể thảo luận rốt ráo về nó không?

Anh kể cho chúng tôi một số giấc mơ của mình và anh nhận thấy rằng khi cố viết ra mọi suy nghĩ-cảm xúc, thì vấn đề thời gian trở nên quan trọng cấp bách. Anh có thời gian để viết ra, nhưng nó lại liên quan tới một thời gian khác. Chính điều này gây ra tình trạng bối rối và lo âu.

Mạn phép chỉ ra, chẳng phải anh đang ám chỉ đến thời gian tâm lý sao? Thời gian lịch đại, tức là chuỗi sự kiện nối tiếp, không khó để hiểu, điều chỉnh, bổ sung hay thay đổi. Còn thời gian tâm lý sẽ phức tạp hơn, khó hiểu hơn. Sự lang thang của ý thức giữa quá khứ, hiện tại và tương lai có thể được gọi là thời gian tâm lý. Sự lang thang này chiếm giữ phần lớn sự quan tâm của chúng ta. Suy nghĩ-cảm xúc đan dệt qua chúng, tạo nên các khuôn mẫu tươi mới, những sự việc tươi mới, những hy vọng mới mẻ. Nó liên quan đến tương lai nhiều hơn. Với một số người nó là quá khứ, nhưng với những người khác thì nó là cái tức thì. Ý thức tràn ngập thời gian. Nó là kết quả của thời gian, nó là chính thời gian, nên nó có thể nhìn thấy trước tương lai hoặc nhìn vào quá khứ của mình. Nếu đang ở trên một chiếc máy bay và từ trên cao nhìn xuống một

dòng sông uốn khúc, bạn sẽ quan sát được cả chiếc thuyền lẫn người đứng khuất ở chỗ uốn khúc của dòng sông. Từ trên thuyền, không thể thấy được người đứng trên bờ tại khúc quanh đó, nhưng khi ở trên máy bay, bạn sẽ thấy được cả hai. Đối với bạn, tương lai – tức chiếc thuyền đang đi qua khúc quanh hướng về người kia – và quá khứ – chiếc thuyền vừa đi qua người đó nhưng lại bị một khúc quanh khác che khuất – chỉ là một sự kiện. Bạn thấy được toàn bộ. Tương tự, bạn không thể nào vượt qua chu kỳ thời gian, phải không? Bạn chỉ có thể vượt qua nó khi nào ý thức, suy nghĩ-cảm xúc, giải thoát chính nó khỏi sự trói buộc của thời gian.

Thời gian tâm lý là ký ức: cái "tôi đã là", cái "tôi là", cái "tôi sẽ là". Ký ức là suy nghĩ-cảm xúc và hành động bất toàn. Chính suy nghĩ-cảm xúc chưa trọn vẹn này sẽ tạo nên tính liên tục, đồng nhất. Và ký ức tự khép kín này củng cố chính nó bằng những đòi hỏi và hoạt động không ngừng của chính nó. Nó không bao giờ tĩnh lặng để hiểu chính mình. Nó bận rộn với việc hiểu bên ngoài nó chứ không phải hiểu bản thân.

Thông qua cánh cửa của hiện tại, ta nhìn thấy quá khứ và quá khứ tiết lộ tương lai. Quá khứ đang khuôn định hiện tại nhưng thông qua hiện tại ta thấu hiểu quá khứ. Nhiều tầng của ký ức, sự đan kết của ý thức, thông qua thời gian, ràng buộc nó với quá khứ, hiện tại và tương lai. Suy nghĩ-cảm xúc bận rộn với thời gian. Các giấc mơ và hoạt động tiết lộ sự trói buộc của nó. Suy nghĩ-cảm xúc không thể vượt qua những giới hạn của thời gian. Người nằm mơ và các giấc mơ của họ là một. Để diễn giải những giấc mơ, người nằm mơ phải hiểu chính mình. Để có thể hiểu được, họ phải ngừng đồng nhất hóa, bởi vì sự đồng nhất hóa chỉ đem lại khổ đau và hỗn loạn. Ký ức, sự tích lũy kinh nghiệm phải bị xóa sạch nội dung. Ký ức phải trở thành một lớp vỏ trống không. Để suy nghĩ-cảm xúc tự giải thoát khỏi thời gian và ký ức thì mỗi ký ức, dù vui hay không vui, đều phải được xem xét và hoàn thiện, bởi vì những nội dung của ký ức tạo nên người suy nghĩ, người nằm mơ.

"Từ những gì ông nói, tôi có cảm giác rằng ông không coi tương lai là quan trọng, mà những giấc mơ của tôi dường như có liên quan một cách mơ hồ với tương lai."

Giống như số đông, bạn có lẽ cũng quan tâm tới việc biết chuyện gì sắp xảy ra; tương lai lôi cuốn hơn quá khứ. Các giấc mơ cho thấy người nằm mơ. Còn tương lai trở thành một sự đào thoát. Việc hy sinh hiện tại cho tương lai là mời gọi tai họa và đau khổ. Nếu không hiểu quá khứ thông qua hiện tại, thì tương lai sẽ chẳng có

giá trị gì, bởi vì tương lai là sự nối tiếp của quá khứ thông qua cánh cửa hiện tại, vốn là thứ điều chỉnh tương lai.

Chẳng phải bạn bận tâm đến sự lang thang của ý thức trong dòng thời gian, với sự di chuyển tới lui như con thoi của suy nghĩ-cảm xúc trong khung thời gian đó sao? Dù khung thời gian đó có thể mở rộng bao nhiêu đi nữa, thì suy nghĩ-cảm xúc vẫn nằm trong những giới hạn. Bạn có thể biết tương lai của mình, bạn có thể đoán trước những sự việc nào đó,... nhưng suy nghĩ-cảm xúc thì vẫn bị ràng buộc vào thời gian. Sự kéo dài của ký ức, của thời gian không phải là cái vô tận, cái vĩnh hằng. Cái rèn nên xiềng xích của sự đồng nhất hóa ký ức, của quá khứ, hiện tại, và tương lai phải ngừng lại. Nó phải ngừng hiện hữu. Chỉ lúc đó mới có cái vô tận, cái vĩnh hằng.

Nhờ nhận thức không ngừng về mỗi suy nghĩ-cảm xúc, ta có thể thâm nhập vào nhiều tầng ý thức. Trong quá trình xáo động và hiểu biết này có những giấc mơ, các suy nghĩ-cảm xúc không quan trọng và quan trọng. Những gì không quan trọng sẽ sớm bị nhận ra và loại bỏ. Những gì quan trọng thì không nhất thiết phải diễn giải, nhưng thông qua sự mãnh liệt của nhận thức, nó sẽ được thấu hiểu và tiêu hóa. Diễn giải cũng vô dụng nếu không hiểu được người diễn giải. Trong tiến trình nhận thức này, khi mỗi tầng của ý thức được khám phá và thấu hiểu trong suốt quá trình gọi là thời gian ngủ, ta sẽ chạm tới các tầng sâu hơn, điều này sẽ bắt đầu tỏ lộ trong thời gian thức giấc. Do đó, sẽ không còn sự cách biệt giữa các tầng khác nhau nữa. Xung đột sẽ ngừng lại, không phải một cách tùy tiện, mà vì tất cả sự thèm muốn, nguyên nhân của xung đột, sự vô minh và đau khổ đã chấm dứt. Khi tự biết mình một cách trọn vẹn, ta sẽ có được bình an và trí tuệ siêu phàm.

77

NGƯỜI GIÚP ĐỠ VÀ NGƯỜI ĐƯỢC GIÚP ĐỠ

A. là một nhân viên công tác xã hội làm việc với hiệu suất cao. Cô giải thích rằng do thế giới đang trở nên ngày càng tồi tệ hơn nên phải có những cuộc cải cách lớn hơn. Cô cho biết mình đang quan tâm tới việc trợ giúp người khác, và rằng nhu cầu cải cách xã hội đã rất cấp bách. Làm sao cô có thể giúp người khác được tốt nhất, và trách nhiệm của cô là gì? Cuộc chiến khủng khiếp này đang khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn, chứ không phải tốt hơn. Cô đã tiếp xúc với rất nhiều người, song cô chẳng thể làm được gì nhiều.

A. từ nơi xa đến, cô là người sôi nổi và thông minh. Cô kể cho chúng tôi nghe về cuộc đời cô và tính nhỏ nhen không thể tránh khỏi trong mọi tổ chức, và ở một số nơi, tình trạng đó nhiều hơn những nơi khác. Cô đã làm việc nhiều năm trong những tổ chức ấy.

Nếu người ra tay giúp và những người được giúp đang đi theo cùng một hướng, nhắm tới cùng mục đích, thì sự trợ giúp của cô sẽ tạo nên phản ứng đúng. Nhưng nếu cô đang mưu cầu một mục đích khác với những người được giúp, thì sự giúp đỡ của cô đã bị dùng sai. Nếu cô đang cố xây dựng hòa bình, còn những người được cô giúp lại mong cầu thứ khác, thì hảo ý của cô sẽ bị lợi dụng. Nếu đang cố gắng giúp xã hội trở thành xã hội không tham lam, chẳng phải cô cần chắc chắn rằng xã hội cũng muốn đi theo cùng một hướng đó sao? Nếu không thì không chỉ những nỗ lực của cô sẽ vô ích mà xã hội còn sử dụng cô cho các mục đích của riêng nó nữa. Để giúp người khác, bạn phải chắc chắn rằng họ cũng muốn được giúp theo cùng chí hướng với bạn. Nếu không, thì với sự trợ giúp của bạn, họ sẽ củng cố bản thân theo hướng mà họ muốn đi,

mà hướng đó có thể ngược với hướng của bạn.

"Vậy thì, ý ông là về căn bản chúng ta không thể giúp người khác trừ khi họ cũng mong muốn một mục đích giống như chúng ta phải không?"

Giữa một người chủ trương hòa bình và một người lính thì liệu có thể có bất cứ mối quan hệ giúp đỡ nào không? Họ có những cấp độ suy nghĩ khác nhau, những cấp độ xã hội khác nhau. Tuy họ có thể gặp nhau, song họ có những người bạn khác nhau, cách nói chuyện khác nhau. Người chủ trương hòa bình có thể hiểu người lính đó và có thể muốn giúp anh ta chỉ để thúc giục anh ta thoát khỏi thế giới bạo lực ấy. Và người lính sẽ nhận sự trợ giúp như vậy chỉ khi chính anh thấy được sự điên rồ của bạo lực. Còn nếu không thì anh ta sẽ muốn ngăn chặn người chủ trương hòa bình vì xem đó là mối nguy hiểm của xã hội.

Tương tự, nếu muốn cải cách xã hội, bạn phải bảo đảm rằng xã hội cũng muốn điều đó. Nếu không thì sự trợ giúp của bạn, sự nhiệt tình của bạn sẽ được sử dụng cho những mục đích của riêng nó mà thôi. Mục đích của tập thể sẽ không khác với mục đích của cá nhân. Nếu muốn giúp tôi, bạn phải tìm hiểu tôi đang cần gì. Nếu không thì bạn sẽ giúp tôi bằng cách nào đây? Nếu bạn và tôi đồng thuận, chúng ta sẽ tương trợ lẫn nhau mà không gây cản trở. Nhưng nếu bạn không biết tôi muốn gì mà cứ cố giúp tôi, thì hoặc bạn đang hành xử từ thái độ kiêu ngạo – khiến cho hiểu biết bị giới hạn – hoặc bạn đơn thuần là quá mải mê với hoạt động của riêng bạn. Việc thật sự giúp người khác sẽ là bất khả nếu có thái độ kiêu ngạo về kiến thức, về kinh nghiệm, về thẩm quyền, về bất cứ sự kỳ vọng nào. Nó cũng không thể diễn ra nếu bạn đơn thuần tìm cách trốn tránh vào hoạt động, vào công tác xã hội. Để giúp tôi, bạn phải hiểu chính mình. Nếu không, thì bạn cũng giống như những người được giúp đỡ. Việc hiểu biết trước khi bạn ra tay giúp đỡ người khác không quan trọng sao? Nếu không, thì sự vô minh của bạn sẽ làm tăng thêm sự vô minh của tôi.

"Đúng là vậy. Tôi đã nghiên cứu xã hội học và được học hành nhiều hơn mức thông thường. Vì vậy, tôi nghĩ kiến thức của mình đủ hữu dụng."

Vậy thì bạn nghĩ rằng cái lớp mỏng manh của kiến thức trên bề mặt, từ những cuốn sách, từ các vị giáo sư uyên bác, sẽ giải quyết được vấn đề của chúng ta hay sao? Bạn có nghĩ rằng nếu ai nấy đều thu thập kiến thức và thông tin sách vở như bạn, thì xã hội sẽ cải thiện không? Liệu chữ nghĩa có chữa lành được những đau

khổ của thế giới không? Chẳng có nguyên nhân nào sâu xa hơn cho nỗi đau khổ của con người hay sao?

"Dĩ nhiên là có chứ."

Khi thấu hiểu và giải quyết nguyên nhân sâu xa đó, con người có thể giải thoát chính mình khỏi sự đau khổ. Để hiểu và hóa giải nguyên nhân này, ta phải bắt đầu từ đâu? Từ chính bạn hay từ những người quanh bạn? Ngay cả để hiểu những người quanh bạn, bạn cũng phải hiểu bản thân. Lúc đó, việc hóa giải nguyên nhân gây ra đau khổ sẽ là mối bận tâm chủ yếu. Để tiêu trừ nó, bạn phải thấu hiểu chính mình. Nếu đây là ý hướng của xã hội, thì nó cũng phải là ý hướng của bạn. Bạn và xã hội mà bạn muốn giúp đỡ, muốn phụng sự sẽ có được lợi ích từ nhau. Lúc đó, sự trợ giúp của bạn, sự phụng sự của bạn mang một ý nghĩa. Khi ấy, sự cải cách sẽ không tạo ra tình trạng rối loạn nhiều hơn và sẽ không cần thêm sự cải cách khác nữa. Lúc này, sự phục vụ không là món hàng có thể tiếp thị, mà chỉ có thể trao đi từ tình thương và sự quên mình.

Ngày hôm sau, A. trở lại và thắc mắc tại sao cô không thể tự nhận ra tất cả điều này. Cô nói rằng cô hoàn toàn đồng ý với tất cả những gì chúng tôi trình bày. Nhưng tại sao cô không thể tự suy nghĩ đến thấu đáo, và tại sao cô lại lĩnh hội quá chậm như vậy?

Chẳng phải là vì cô không nhận ra sự khuôn định của mình, những định kiến và sự đồng nhất hóa của mình hay sao? Khi không nhận ra sự khuôn định của mình, thì dù có cố gắng suy nghĩ thấu đáo đến đâu đi nữa, những suy nghĩ của cô cũng sẽ bị mờ mịt, hạn chế. Giống như một người đeo kính râm phải tháo kính ra mới có thể nhìn thấy mà không bị cản trở, thì người mong muốn suy nghĩ một cách đúng đắn và rõ ràng phải nhận thức được về tình trạng bị khuôn định của mình, những trở ngại của mình. Khi hiểu được chúng thì suy nghĩ-cảm xúc của họ sẽ trở nên nhanh nhạy, sự lĩnh hội sẽ trở nên sâu sắc hơn và bao quát hơn. Không thể có tư duy đúng nếu không có suy nghĩ tự giải thoát bản thân khỏi định kiến và sự đồng nhất hóa. Định kiến là một dạng kiêu ngạo, gây hạn chế cho sự hiểu biết. Tâm thức phải giải thoát bản thân khỏi mọi sự đánh giá và so sánh thì mới có thể hiểu được cái thực hữu.

78

NHỮNG VẾT SẸO DO KINH NGHIỆM ĐỂ LẠI

B. cho biết mình là một thương gia, một người không hẳn thành công trong thế giới kinh doanh tàn nhẫn đó, bởi vì anh hài lòng với những gì có được. Nó giúp anh đủ chu cấp cho gia đình theo tiêu chuẩn sống của người Mỹ. Anh kể cho chúng tôi nghe về cuộc sống thường nhật, nhưng anh không tới đây để tâm sự về công việc thường ngày buồn tẻ của mình mà đúng hơn là tìm ra lý do tại sao những sự việc nhất định cứ lặp đi lặp lại nhiều lần. Bản chất của chúng là thuộc về cảm xúc và chúng lặp đi lặp lại vào những khoảng thời gian khác nhau.

Anh không nhận ra rằng có những suy nghĩ và cảm xúc nhất định cũng thường lặp lại nhiều lần sao? Tại sao các suy nghĩ này cứ thường xuyên quay lại? Chẳng phải vì chúng chưa được hoàn thành, không được theo đuổi đến cùng, không được suy nghĩ kỹ càng và xem xét thấu đáo ở mức độ đầy đủ và sâu sắc nhất sao? Giống như một công việc chưa hoàn tất sẽ quấy rầy tâm thức cho tới khi nó hoàn thành, chừng nào mỗi suy nghĩ-cảm xúc còn chưa được hoàn thiện, thì nó buộc phải lặp đi lặp lại nhiều lần. Tuy kiềm chế những suy nghĩ-cảm xúc có tính lặp lại này không khó khăn, nhưng điều đó không giúp suy nghĩ thoát khỏi sự tái diễn.

B. đồng ý, anh đã cố gắng đè nén chúng, nhưng rồi chúng cứ quay lại.

Nếu anh suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo mỗi suy nghĩ-cảm xúc có tính lặp lại, hoàn thành nó hết mức có thể, thì anh sẽ thấy nó ngừng quay trở lại. Bởi vì, trong hiểu biết có tự do. Thế nên

những sự việc có bản chất tương tự xảy ra là vì chúng không được hiểu và tiêu hóa một cách thấu đáo và sâu sắc. Kinh nghiệm để lại những dấu tích, những vết sẹo trên ý thức, rồi để các gốc rễ của nó bám sâu vào đó, còn ý thức trở thành vùng đất cho gốc rễ của kinh nghiệm, cho ký ức. Từ vùng đất này có hành động và phản ứng, và ý thức trở thành một nhà kho đơn thuần để chứa đựng, bảo quản mọi thứ. Do đó, ý thức mất đi chức năng của nó – chức năng hiện hữu, làm mới. Khi kinh nghiệm để lại các dấu tích, nó sẽ ngăn cản việc trở nên vô tận. Đa phần các kinh nghiệm của chúng ta tạo nên thời gian thông qua ký ức, thông qua các dấu tích, thông qua những vết sẹo, và vì vậy, kinh nghiệm trở thành một rào cản cho sự hiểu biết, cho sự sáng tạo bất tận. Chính những dấu tích này tạo dựng nên ý thức về cái "tôi" và cái "của tôi", yếu tố ràng buộc về thời gian. Chừng nào suy nghĩ-cảm xúc còn bị ràng buộc bởi kinh nghiệm thì chừng đó còn có những kinh nghiệm hoặc sự việc cứ lặp đi lặp lại. Khi mỗi kinh nghiệm khởi lên, hãy suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo về nó một cách sâu sắc và bao quát hết mức có thể, điều này sẽ nhanh chóng hoặc dần dần phụ thuộc vào các nội dung của ý thức, khiến cho nhận thức trở nên u tối hay sắc bén.

Thưa anh, nếu anh thực hiện điều này với tất cả suy nghĩ-cảm xúc của mình – không chỉ với những suy nghĩ-cảm xúc được chọn lựa kia, mà với từng suy nghĩ-cảm xúc – thì những sự việc và kinh nghiệm có tính lặp lại này sẽ nhường chỗ cho một cuộc sống vô thủy vô chung. Nỗi sợ chết ngừng lại, vì có cuộc sống bất tử, trở thành vô tận.

Sự gắn bó với kinh nghiệm và những vết sẹo của kinh nghiệm ràng buộc suy nghĩ-cảm xúc vào thời gian, tạo nên bản ngã, cái "tôi". Và suy nghĩ-cảm xúc về bản ngã mang lại sự kết thúc, mang lại cái chết.

Khi ra về, B. giải thích rằng anh đã lắng nghe rất cẩn thận và, như anh đã để ý thấy ở các buổi nói chuyện, những gì chúng tôi nói hôm nay sẽ có ngày được hiểu. Mặc dù không thể hiểu tất cả ngay bây giờ, nhưng anh đã thu thập được ý nghĩa của nó. Điều đó có tác dụng như một chất men xúc tác.

79

SUY NGẪM VỀ THỰC TẠI HAY ĐỊNH HƯỚNG TRẢI NGHIỆM?

D. cho biết anh đã viết một cuốn sách về siêu hình học, đã nghiên cứu các tôn giáo có tính so sánh, và cuốn sách của anh chỉ ra con đường đến với Thượng đế. Tuy bản thân anh không có những trải nghiệm nội tâm sâu sắc nhưng anh đã đọc rất nhiều sách tôn giáo và anh tin tưởng rằng chắc chắn phải có thực tại vượt trên thế giới vật chất. Lúc đó, anh bắt đầu đặt vấn đề về bản chất của thực tại bởi vì anh đã thả mình vào việc suy ngẫm khá nhiều.

Chúng tôi hỏi rằng việc trải nghiệm một cách trực tiếp và không suy ngẫm về điều sẽ được trải nghiệm chẳng phải rất quan trọng hay sao? Chẳng phải sự suy ngẫm này gây cản trở cho trải nghiệm sao? Điều có thể trải nghiệm thì không thể suy nghĩ, và do bạn suy nghĩ về nó, cân nhắc về nó nên tâm thức mới tạo nên các khuôn mẫu và công thức hóa khiến nó bị mắc kẹt trong đó, và vì vậy, nó không còn tự do để trải nghiệm. Yêu cầu cần thiết cho trải nghiệm là tự do, vốn sẽ bị phủ nhận nếu công thức hóa và suy ngẫm. Khi không có tự do, bạn sẽ suy ngẫm – giống như một tù nhân: Anh ta tự do suy ngẫm về tự do, nhưng anh ta không có được tự do. Công dân dưới một chính phủ độc tài sẽ chỉ được tự do tuân lệnh, nhưng họ không có tự do. Bạn tự do suy ngẫm về thực tại, nhưng vì không có tự do, nên sự suy ngẫm của bạn sẽ không thuộc về thực tại. Nếu bạn tự do thì chẳng cần phải suy ngẫm nữa. Khi tự do, bạn sẽ trải nghiệm. Vì vậy, khả năng suy ngẫm trở nên không quan trọng, hay đúng hơn là một trở ngại rõ ràng đối với việc trải nghiệm thực tại. Vậy, mạn phép hỏi, không phải nhiệm vụ của bạn là bắt đầu giải thoát tâm thức khỏi những rào cản tự tạo hay sao? Vậy thì tại sao bạn không khởi sự việc đó, thay vì cứ uổng phí

sức lực cho việc suy ngẫm?

D. khá ngạc nhiên và ngồi im lặng trong một lúc.

“Đúng, ông hoàn toàn đúng. Tôi đã phung phí tư duy của mình để suy ngẫm vì một lý do đơn giản, trong chừng mực tôi có thể thấy ngay lúc này. Tôi sợ nhìn vào những trở ngại của mình bởi vì tôi có thể buộc phải có một hành động dứt khoát, điều đó sẽ khiến tôi phải đối mặt với tất cả các kiểu xung đột và xáo động. Tránh voi chẳng xấu mặt nào, tôi cho rằng đó là lý do khiến tôi trốn vào việc suy ngẫm. Cho tới lúc này, tôi chưa bao giờ thấy được điều ấy. Vậy phải làm sao để vượt qua sự xung đột đó?”

Bạn đang lo xa quá rồi, phải không? Bạn chưa lâm vào cảnh xung đột thật sự, tâm thức của bạn chỉ lường trước điều đó và tự phòng thủ, đúng không? Do đó, nó đang tránh xung đột – bằng cách suy ngẫm – và nó đang sử dụng cùng một mánh khóe nhưng ở dạng khác. Hiểu được tâm thức lại không quan trọng hơn hiểu sự xung đột mà nó gây ra hay sao? Thông qua sự xung đột, hoạt động của tâm thức sẽ được khám phá. Thông qua suy nghĩ, những cách thức của người suy nghĩ được khám phá. Chúng ta phần lớn sẽ bận tâm đến những suy nghĩ, làm sao để khuôn đúc nên chúng, làm sao để thay đổi chúng, cải cách chúng, điều chỉnh chúng,... mà không quan tâm tới người tạo ra chúng, người suy nghĩ. Như một cái cây sẽ sớm chết đi nếu các cành, nhánh của nó cứ liên tục bị cắt cụt, chủ thể suy nghĩ cũng sẽ tàn lụi nếu từng suy nghĩ đều được quan sát, nghiên cứu và thấu hiểu.

80

BẠN CÓ ĐỂ KẺ THÙ GIẾT MÌNH KHÔNG?

E. bày tỏ quan điểm một cách thoải mái, và với mỗi ý kiến của mình, anh muốn có một câu trả lời rõ ràng. Anh là người bị trói buộc vào những niềm tin chính trị và tôn giáo nhất định. Anh chỉ di chuyển trong phạm vi mà sợi dây trói buộc đó cho phép mà sợi dây này lại không dài lắm. Anh đi đi lại lại giữa những niềm tin này, tạo nên các khuôn mẫu có vẻ làm anh thỏa mãn. Anh bị đóng khung trong những khuôn mẫu này, rõ ràng và sáng sủa trong chúng. Các bức tường khép kín của anh không có kẽ hở, không có lỗ hổng. Anh đặt ra những câu hỏi, nhưng không thật sự lắng nghe các câu trả lời, bởi vì những đáp án của riêng anh đã làm anh hài lòng.

E. giải thích rằng anh đang ở giữa dòng đời và không hiểu những ai không ở giữa bi kịch thay đổi, sáng tạo này. Tại sao họ lại tự tách biệt khỏi dòng chảy của cuộc sống trọn vẹn này chứ?

Những ai không dự phần vào sự trọn vẹn này, có khả năng là họ cho rằng sự thể hiện này của cuộc sống là hoàn toàn thiếu hiểu biết và man rợ, chẳng phải thế sao? Con người thì được xem là biết suy nghĩ và thông minh hơn những con thú ngoài đồng và trong rừng rậm. Và nếu họ sử dụng trí tuệ của mình, thì tiến trình văn minh – thứ dẫn tới cuộc thảm sát hàng loạt này – có thể đã thay đổi.

Anh hỏi: “Nhưng chẳng phải kẻ mạnh gạt kẻ yếu qua một bên là tự nhiên sao, và chẳng phải chiến tranh là sự thể hiện đầy tàn bạo của sự thật này ư?”.

Các phương pháp bạo lực không bao giờ mang lại hòa bình cho thế giới. Chỉ những biện pháp ôn hòa mới có thể tạo ra kết quả ôn hòa. Không thể tạo ra thiện chí bằng cách đâm lưỡi lê vào đồng loại của mình, cho dù họ có làm hại bạn đi nữa.

"Chúng ta chỉ có thể có được hòa bình trên thế giới này khi một hoặc hai quốc gia được vũ trang tận răng với tất cả phương tiện hủy diệt tối tân. Lúc đó, các quốc gia khác sẽ không dám tấn công. Và hòa bình có được bằng cách ép buộc là phương cách thực tế duy nhất cho thế giới tàn bạo này."

Đây là quy luật của chủ nghĩa băng đảng vốn đã được thử nghiệm trong những thế kỷ qua, và hậu quả là chiến tranh cứ nối tiếp chiến tranh. Có lẽ có một cách khác, phương cách của tình thương và trí tuệ, nhưng điều đó đòi hỏi sự tỉnh thức của cá nhân. Và khi mỗi người muốn có được thành tựu và bị mê hoặc bởi kết quả ngay trước mắt, họ trở thành nô lệ cho những khẩu hiệu và sự tuyên truyền.

"Ông sẽ để kẻ thù giết mình mà không chống cự sao?"

Vâng, có lẽ vậy. Điều đó phụ thuộc vào việc người ta đã đi xa bao nhiêu trên con đường của từ bi và không gắn bó. Sự gắn bó với những phản ứng cảm xúc trực tiếp phải bị gạt qua một bên, điều đó đòi hỏi nhận thức không ngừng và tính linh hoạt của sự hiểu biết. Bạn đã được dạy cách giết, nhưng không được dạy cách sống. Tôn giáo của bạn – không phải giáo hội có tổ chức – khuyên đừng giết người, còn Nhà nước của bạn huấn luyện bạn giết chóc, và không chút suy nghĩ, bạn theo con đường dễ dàng nhất, mà bạn gọi là cuộc sống trọn vẹn.

"Nếu chúng ta không tự bảo vệ mình, thì kẻ thù sẽ giết chúng ta và tự do của chúng ta cũng sẽ biến mất."

Bạn đã tạo ra kẻ thù bằng những suy nghĩ và hoạt động hằng ngày, bằng những cách mưu sinh và tính tham lam của mình. Không có kẻ thù nào cả, ngoại trừ lòng tham và những lối suy nghĩ sai lầm của bạn. Hãy thoát khỏi những điều này, rồi bạn sẽ không có kẻ thù. Hãy ngừng gắn bó, và bạn sẽ biết được từ bi, mà đây là yếu tố duy nhất mang lại cho bạn bình an. Bạn nói về tự do, nhưng bạn có đang tự do không? Tự do này có thể được một ai khác, một chính quyền nào đó trao cho hoặc tước đi không? Nếu có thể như vậy, thì đó không phải là tự do, và một chính phủ hứa hẹn điều này sẽ trở thành một trở ngại cho tự do. Khi suy nghĩ tự giải thoát nó khỏi lòng tham, ác tâm và vô minh, tự do sẽ xuất

hiện. Và sự giải phóng này không phải là kết quả của môi trường, dù tốt hay xấu, mà là kết quả của việc tự nhận thức và tự biết mình.

“Nhưng chúng ta không có thời gian cho tất cả những điều này. Hiện đang có chiến sự và nó phải được kết liễu.”

Chiến tranh bên ngoài và bên trong là kết quả của tính tham lam, đối kháng và thiếu suy nghĩ, nên bạn sẽ có chiến tranh nếu không tự giải thoát mình khỏi những rào cản này. Phương tiện sai lầm thì không thể dẫn đến mục đích đúng. Dùng bạo lực, thì sẽ có nhiều bạo lực hơn, chứ không phải hòa bình.

“Trước hết, cứ loại bỏ những kẻ gây ra tình trạng xáo trộn, những kẻ hung hăng, rồi sau đó, chúng ta sẽ có hòa bình.”

Mỗi cá nhân đều chịu trách nhiệm cho chiến tranh, cho sự gây hấn, cho tình trạng nhiễu loạn, liệu bạn có thể loại bỏ từng người một được không? Bạn là ai mà đòi loại bỏ hết kẻ gây hấn đó, khi chính bạn lại hung hãn, khi bạn gây hấn bằng những suy nghĩ và hành động của mình? Sự tự phụ sẽ đặt dấu chấm hết cho hiểu biết. Nếu mỗi người trong chúng ta suy nghĩ về những vấn đề này, thì có lẽ chúng ta sẽ tìm thấy câu trả lời, bởi vì sự không gắn bó tử tế mang lại sự hiểu biết và tình thương bao la. Không có từ bi thì không có cách nào thoát khỏi sự hỗn loạn và đau khổ này. Các dự định và kế hoạch của trí tuệ – vốn có tính cục bộ và bất toàn – không bao giờ có thể đúng, và do đó, chúng bao giờ cũng phi thực tế và trở thành những rào cản cho sự hợp nhất của con người. Các công cụ hời hợt để đoàn kết con người như ngôn ngữ, pháp chế về kinh tế và xã hội,... không thể trừ tận gốc những nguyên nhân nội tại gây ra tình trạng đối kháng và xung đột giữa con người với nhau. Khi tự biết mình, tư duy đúng sẽ xuất hiện, chỉ nó mới có thể chấm dứt xung đột và đau khổ.

“Nhưng tất cả những điều này sẽ làm ông bị cô lập, còn tôi muốn hiện hữu trong dòng chảy trọn vẹn của cuộc sống.”

Cái mà bạn gọi là dòng chảy trọn vẹn của cuộc sống thật thiếu khôn ngoan, nó chỉ dẫn tới hỗn loạn và giết chóc ngày càng tăng. Khi nhận ra sự vô minh, hiểu biết sẽ xuất hiện, và trong nó không có sự cô lập. Tình thương là không cô lập, mà sự gắn bó với tài sản, con người và những sự công thức hóa mới là cô lập. Dù bạn có thể muốn hiện hữu trong dòng chảy trọn vẹn nhưng trong thâm tâm bạn đã tự cô lập chính mình, bởi vì bạn bị ràng buộc, bị gắn chặt với những kế hoạch và công thức hóa trong tâm thức của mình.

Dù bạn đang lao mình vào cái gọi là dòng đời, nhưng trái tim của bạn lại trống rỗng. Sự ồn ào trong tâm thức đang gây xao lãng, dòng đời huyên náo cũng vậy. Bạn chỉ đang đào thoát khỏi sự trống rỗng của riêng mình mà thôi. Nỗi sợ tình trạng trống rỗng gây ra sự cô lập. Sợ hãi nuôi dưỡng những xao lãng, nên việc làm cho xao lãng tăng lên gấp bội cũng không thể dẫn tới bình an và hạnh phúc.

81

TÌNH THẾ KHÓ XỬCỦA MỘT GIÁO VIÊN

F. lo lắng về chiến cuộc này. Bà không muốn tha thứ hay ủng hộ nó bằng bất cứ cách nào khả dĩ, bà không trục lợi gì trong suốt thời gian chiến sự và cả khi chiến tranh kết thúc. (Con trai của bà đang tại ngũ). Và bà đi tới kết luận này sau khi đọc nội dung một số buổi thảo luận và tham dự các buổi nói chuyện gần nhất ở thành phố Ojai, California, Hoa Kỳ. Bà không muốn thỏa hiệp với chiến tranh và những nguyên nhân của nó.

"Vấn đề của tôi là các mâu thuẫn nho nhỏ hằng ngày. Với tư cách là giáo viên, tôi có nên khuyến khích sự cạnh tranh trong lớp học của mình không? Nếu tôi làm như vậy, nó sẽ dẫn tới đủ các loại xung đột tâm lý, tham vọng, thành công và tính tàn nhẫn. Tôi cố gắng tránh điều đó, nhưng trong một hệ thống mang tính cạnh tranh thì thật khó mà tránh được hoàn toàn. Tôi có thể khéo léo tránh điều đó trong lớp học của mình, song các giáo viên khác lại khuyến khích sự cạnh tranh nhằm tạo ra kết quả học tập cao. Phụ huynh thích kết quả tốt và học trò cũng vậy, còn nhà trường thì hãnh diện về chúng."

Tư tưởng cạnh tranh dẫn tới sự đối kháng, và do toàn bộ cơ cấu xã hội được dựa trên điều này, được ủng hộ bởi tôn giáo mà trong đó cũng có tinh thần so sánh và thi đua, nên hoặc người ta phải từ bỏ những cách thức của xã hội hoặc phải đồng hành với nó, thỏa hiệp, cải cách, điều chỉnh nó. Chọn theo con đường nào là tùy thuộc vào bạn, sự hăng hái và hiểu biết sẽ mở ra phương hướng cho hành động của bạn. Hình thức tối cao của tư duy là không so sánh, không cạnh tranh, và khi trau dồi cho điều đó, bạn sẽ nhận thấy rằng nó sản sinh ra những hiệu ứng của riêng nó mà không cần tới sự bận tâm về kết quả của bạn. Tư duy đúng mang lại hành

động của riêng nó, và quan tâm tới tư duy đúng chẳng quan trọng hơn quan tâm tới việc cải cách những hiệu ứng sao?

Khi một hệ thống giáo dục của xã hội được dựa trên việc nghĩ gì chứ không phải nghĩ như thế nào thì tư duy đúng không có chỗ đứng trong đó, và người quan tâm tới tư duy đúng sẽ tìm thấy sinh kế và sự thể hiện đúng. Chúng ta có thể không muốn ủng hộ chiến tranh, nhưng chúng ta lại gián tiếp ủng hộ nó bằng tính hám lợi, ác tâm và tính thiếu suy nghĩ. Còn hiện hữu là còn có liên quan, và do không thể tự cô lập bản thân, nên sự tồn tại trở thành đau khổ. Nếu chúng ta không tìm thấy thực tại thông qua sự tự biết mình và tư duy đúng, thì không có cách nào thoát khỏi nỗi đau khổ của sự hiện hữu. Lý tính đơn thuần và các kết luận logic trở thành những rào cản cho việc khám phá chân lý; lý tính phải được củng cố để vượt qua chính nó, bởi vì con đường của lý tính đơn thuần sẽ dẫn tới sự vỡ mộng.

“Còn có một khó khăn khác nữa. Người ta phải quan tâm tới những chi tiết của cuộc đời ở mức độ nào đây? Tôi thấy mình đang lo lắng về tính đúng đắn của chi tiết. Về bản chất, tôi là người tỉ mỉ, và điều đó dường như đã chiếm phần lớn tâm trí của tôi.”

Khi tâm thức bị nhiều chi tiết rối rắm, những thứ nhỏ nhặt chiếm hết, thì nó có xu hướng mất nhận thức đối với cái toàn thể. Chẳng phải một trong những đặc tính của tâm thức là bị thu hút vào những điều nhỏ nhặt, vào thứ tầm thường, là xem trọng cái thứ yếu hay sao? Một tâm thức không ngừng tạo ra các giá trị sẽ không bao giờ tự do trải nghiệm thực tại. Chắc chắn thật khó để tìm ra trung đạo giữa tình trạng lộn xộn của những chi tiết và một tầm nhìn mờ mịt. Khi nhận ra chân lý, nó sẽ mang lại sự đơn giản. Trong sự đơn giản này có chủ nghĩa hiện thực. Khi không nhận ra chân lý, việc tâm thức chứa đầy những chi tiết là một dấu chỉ cho thấy sự tầm thường của tâm thức. Thật khó cho một tâm thức đang nhỏ nhen nhận ra được tính vụn vặt của nó. Tâm thức bao giờ cũng tìm được lý do bao biện cho tình trạng đầy ứ những điều tầm thường của nó. Khi tâm thức ngừng hợp lý hóa, và nhờ vậy có thể nhận thức một cách thuần khiết, không so sánh, thì tính vụn vặt của nó sẽ rơi rụng như chiếc lá khô lìa bỏ cành cây đang sống.

“Còn một điểm khác nữa mà tôi muốn thảo luận: Liệu người ta có phải tránh hoàn toàn các hoạt động xã hội, ý của tôi là các đảng phái và những thứ đại loại như vậy?”

Sự xao lãng ở bất cứ dạng nào, hoạt động chính trị và các đảng phái, là sự hao phí trí tuệ. Bàn tán về xã hội và chính trị, mặc dù

giúp người ta tập trung chú ý, đều là phí phạm tư duy; đó là sự tập trung sai hướng. Nếu một người xem trọng các đảng phái xã hội, ... thì đó là dấu hiệu cho thấy khao khát trốn thoát khỏi chính mình, khỏi tình trạng nghèo nàn trong sự hiện hữu của mình, không phải vậy sao? Làm thế nào người ta có thể tỉnh táo và nhận thức một cách sâu sắc nếu họ cứ thức khuya? Những sự hao tán năng lượng như vậy gây ra tình trạng lờ đờ, mờ mịt của tâm thức và tình trạng dễ bị kích thích nóng nảy. Tập trung năng lượng là điều cần thiết để khám phá và trải nghiệm thực tại, không phải vậy sao? Và sự xao lãng ở bất cứ dạng nào cũng đều trở thành một rào cản.

82

TÔI CÓ THỂ TÌM THƯỢNG ĐẾ TRONG MỘT CÁI HỐ CHIẾN ĐẤU CÁ NHÂN KHÔNG?

G. là một anh lính còn rất trẻ. Anh bị khuôn định về mặt tôn giáo và rất thiết tha, hăm hở, cũng như nóng lòng muốn khám phá. Anh không quá nhiệt tình gia nhập quân ngũ mà chỉ thực hiện chế độ quân dịch. Anh cho biết mình đã đọc rất nhiều và cảm thấy bối rối. Anh thỉnh giáo vài vị "lãnh đạo tinh thần" xuất chúng ở quê nhà và họ nói với anh rằng chiến tranh là một điều cần thiết đáng buồn, rằng anh phải chiến đấu cho nền dân chủ,... Tuy nhiên, chính anh lại không chắc chắn về toàn bộ vấn đề đó.

Anh không chắc chắn về điều gì? Có phải là vấn đề về việc có nên giết chóc hay không?

G. trả lời: "Đúng vậy".

Tôn giáo đã dạy bạn thương yêu những người quanh mình, đừng giết chóc, nhưng đất nước đòi hỏi bạn phải giết chóc vì quê hương của bạn, vì ý thức hệ của bạn,... Do đó, bạn bị mắc kẹt trong sự mâu thuẫn này. Có phải tình trạng mâu thuẫn đó đang gây rối trí không?

"Đúng, rất đúng, và đó là một trong những vấn đề."

Chúng ta hãy xem xét vấn đề đó trước. Nếu nó đang gây rối trí một cách gay gắt, thì bạn phải dành tư tưởng của mình cho nó một cách nghiêm túc. Không ai có thể hoặc phải dàn xếp vấn đề mâu thuẫn này cho bạn ngoài chính bạn. Bạn sẽ không có được bình an cho tới khi nào giải tỏa được mâu thuẫn này. Những hoàn cảnh,

bạn bè và các ý kiến có thể ngăn cản sự hiểu biết của bạn về vấn đề đó. Nhưng nếu bạn che đậy nó – giờ bạn đã nhận ra điều đó – thông qua các hoàn cảnh, thông qua sự hợp lý hóa, thông qua nỗi sợ ý kiến, thì nó sẽ tạo nên nhiều hỗn loạn, nhiều đau khổ hơn. Hãy suy nghĩ về nó thật đơn giản và trực tiếp nhé: Liệu có thể đạt được mục đích đúng bằng phương tiện sai hay không? Chẳng phải cần sử dụng phương tiện đúng cho những mục đích đúng sao? Giết chóc có phải là phương tiện cho hòa bình không?

"Nhưng, ngay cả khi chúng ta bị tấn công sao?"

Hãy suy nghĩ về nó thật đơn giản thôi, mặc dù có vẻ vấn đề này – việc giết chóc và không giết chóc, kẻ tấn công và nạn nhân, bạn bè và kẻ thù – rất phức tạp. Nếu có thể suy nghĩ thật trực tiếp, đơn giản thì chúng ta sẽ mang lại bình an cho chính mình, và vì vậy, cho cả thế giới. Hiểu biết trực tiếp là dạng thức tối cao của trí tuệ. Nếu muốn xem người mà bạn coi là kẻ tấn công như một người bạn, thì một lần nữa phải sử dụng phương tiện đúng. Nếu bạn quan tâm đến phương tiện đúng, thì lúc đó sẽ không có bạn bè, cũng không có kẻ thù. Nếu bạn và tôi muốn có hòa bình thì chúng ta phải sử dụng phương tiện đúng nhằm trừ tiệt các nguyên nhân: tình trạng thù địch, bạo lực, thiếu suy xét. Hãy suy nghĩ về tất cả điều này một cách hoàn toàn vô tư, khi đó bạn mới có thể khám phá điều đúng đắn. Đừng lệ thuộc vào người khác và cũng đừng để các sự kiện và kiến thức đơn thuần áp đảo. Vượt qua và vượt lên trên các sự kiện và kiến thức là hiểu biết, một điều sẽ đi cùng với tư duy đúng, và tư duy đúng lại đồng hành với việc tự biết mình. Hãy bắt đầu thật đơn giản. Bắt đầu nhận thức về các suy nghĩ-cảm xúc của bạn, hãy cố gắng hiểu chúng, cố gắng xem xét lại chúng, luôn luôn sâu sắc và bao quát. Bạn sẽ không thể hiểu biết nếu cứ phán xét hay so sánh, chấp nhận hay từ chối, và vì tâm thức bao giờ cũng làm điều này, nên hãy cố gắng tìm hiểu xem tại sao nó lại bị khuôn định như thế. Hãy phá vỡ sự khuôn định này. Không có chỗ cho sự nghỉ ngơi chừng nào thực tại còn chưa bắt đầu hiện hữu.

Anh hỏi: "Ông có nghĩ rằng tôi có thể tìm thấy Thượng đế trong một cái hố chiến đấu cá nhân không?".

Nếu đang tìm kiếm Người, thì bạn sẽ không ở trong một cái hố chiến đấu cá nhân.

83

LỚP VỎ ĐƯỢC GIÁO DỤC CỦA SỰ KHUÔN ĐỊNH

J. nói rằng anh muốn thảo luận về những giấc mơ của mình. Anh mơ rất nhiều; một số giấc mơ rất ngớ ngẩn, một số lại thú vị và có ý nghĩa; một số rất rối loạn, một số khác lại rõ ràng và tạo cảm giác bình an. Anh là một người trẻ trung, giàu sức tưởng tượng và nhạy cảm. Anh cho biết mình đã học đại học, nhưng hầu như không thỏa mãn, bởi vì anh không hài lòng với guồng quay của đời sống một sinh viên. Hiện tại, anh đang làm công việc lặt vặt và hy vọng có thể viết lách, mặc dù hiện giờ nó không hẳn là một ngọn lửa bùng cháy. Anh kể tiếp rằng các hoạt động bên ngoài không làm giảm bớt những giấc mơ của anh, mặc dù chúng có góp phần làm lu mờ tính rõ ràng của những giấc mơ. J. yêu cầu: "Ông vui lòng nói về việc này được không?".

Cuộc sống là sự tìm hiểu về ý thức. Sống mà không tự biết mình là đau khổ. Đa phần chúng ta là quen thuộc, một cách bối rối, với tầng bên ngoài của ý thức. Còn với những tầng sâu hơn, chúng ta hoặc không biết, hoặc cố tình giả điếc với những gợi ý hay diễn giải sai các gợi ý của chúng. Trong lớp vỏ ý thức này, chúng ta sống và làm việc, mơ mộng, công thức hóa, hưởng thụ, đau khổ. Ý thức này, với nhiều tầng của nó, cái trước mắt và cái sâu xa, là kết quả của sự giáo dục, của sự khuôn định, là kết quả của quá khứ. Trong sự khuôn định được giáo dục này, một số nhận ra những tầng bên ngoài của nó và một số khác thì nhận ra những độ sâu của nó. Với một số người, có một dòng chảy liên tục các mối quan hệ được duy trì giữa nhiều tầng ý thức thông qua sự nhận thức không ngừng nghỉ.

J. hỏi: "Có phải ý ông là có cái gì đó, một trạng thái khác nào đó vượt xa lớp vỏ do giáo dục của ý thức chúng ta, như cách ông gọi

nó?”.

Nó phải được trải nghiệm và không thể phát biểu thành lời. Trong lớp vỏ do giáo dục này có đợt sóng thời gian, quá khứ, hiện tại và tương lai, có người ngủ mơ và giấc mơ của họ, có quá trình nhị nguyên cùng với những xung đột giữa việc chấp nhận và phủ nhận của nó. Trong lớp vỏ đó, người ngủ mơ bao giờ cũng đang khuôn định, bởi vì người ngủ mơ chính là lớp vỏ đó. Anh ta cứ luôn điều chỉnh, vận dụng trong lớp vỏ được tạo ra từ giáo dục này. Các giấc mơ có ý nghĩa của anh ta là những gợi ý về sự cần thiết phải điều chỉnh trong mối quan hệ, trong việc làm sáng tỏ một vấn đề, hoặc trong việc đẩy mạnh sự hình thành tư tưởng.

Anh nói: “Tôi có thể hiểu điều đó, nhưng làm sao người ta có thể phá vỡ lớp vỏ do giáo dục này chứ?”.

Chúng ta hãy tìm hiểu xem tại sao bạn đặt ra câu hỏi đó. Mạn phép hỏi, chẳng phải bạn đang hăm hở và tham lam trải nghiệm những gì vượt xa lớp vỏ đó sao? Qua những gì vừa trình bày, bạn đang chấp nhận một trạng thái mà bạn không nhận thức được, nên chính sự chấp nhận này cũng là sự khước từ. Nhưng nếu có nhận thức về lớp vỏ khuôn định và tiến trình của nó thì có khả năng phá vỡ nó.

“Ông muốn nói rằng người ta nên phân tích sự khuôn định của mình và nhờ đó phá hủy nó phải không?”

Bạn không phá hủy nó bằng cách phân tích mà phải bằng sự nhận thức, bởi vì trong sự phân tích luôn luôn có người quan sát và đối tượng bị quan sát, người ngủ mơ và giấc mơ. Vậy là hiện tượng nhị nguyên cứ tiếp diễn, điều này ngăn cản việc phá vỡ lớp vỏ do giáo dục.

“Vậy ông muốn nói gì khi nói ‘nhận thức’?”

Nhận thức là hiểu biết mà không đồng nhất hóa. Khi tư tưởng chấp nhận hay từ chối, so sánh hay phán xét, thì tiến trình phân tích bắt đầu – người suy nghĩ quan sát suy nghĩ của họ. Khi phân tích, người suy nghĩ và suy nghĩ của họ tách biệt. Còn nhận thức thì thinh lặng và không chọn lựa, mà trong đó, sự so sánh và phán xét đều ngừng lại. Mặc dù chúng ta tách rời suy nghĩ khỏi người suy nghĩ, nhưng thông qua nhận thức không ngừng, người suy nghĩ và suy nghĩ của họ lại hợp nhất, được trải nghiệm như một. Giống như bạn không thể tách rời sức nóng khỏi ngọn lửa, người suy nghĩ và tư tưởng của họ cũng không thể tách rời. Nhận thức là

hiểu biết về quan hệ nhân - quả và về quá trình nhị nguyên. Khi có nhận thức không chọn lựa về hai tiến trình này, người suy nghĩ và suy nghĩ của họ sẽ được trải nghiệm như một. Trong sự trải nghiệm này, lớp vỏ được giáo dục của khuôn định sẽ bị phá hủy. Vì vậy, nhờ nhận thức không ngừng về mỗi suy nghĩ-cảm xúc-hành động, sự hợp nhất tất cả các tầng của ý thức sẽ diễn ra. Sự hiểu biết được hợp nhất này sẽ làm tiêu tan lớp vỏ đó. Trong quá trình hợp nhất hay nhận thức từ thiền định này, các giấc mơ có một ý nghĩa hoàn toàn khác. Sự nhận thức trong thời gian thức giấc như vậy khiến các giấc mơ trở nên không cần thiết, và khi sự nhận thức này trở nên rõ ràng và thuần khiết, một trạng thái hiện hữu sẽ xuất hiện, là hạnh phúc và trí tuệ tối cao. Trạng thái ấy vượt xa mọi ý nghĩa có thể phát biểu thành lời.

“Trong tất cả những điều này, ký ức có ý nghĩa gì không?”

Với đa số chúng ta, ký ức là một sinh thể. Chúng ta nuôi dưỡng nó và ấp ủ nó. Bằng suy nghĩ-cảm xúc và hành động, chúng ta đan dệt qua ký ức bằng cuộn chỉ của sự đồng nhất hóa. Chính ký ức này là lớp vỏ được giáo dục của sự khuôn định.

“Nhưng chắc hẳn ông không có ý là chúng ta phải tống khứ ký ức chứ?”

Ký ức phải như một lớp vỏ không có sinh thể nào trong nó, tức là kẻ đồng nhất hóa.

Anh kêu lên: “Nhưng điều đó thật bất khả”.

Bạn đang khẳng định mà không hề thí nghiệm và thể nghiệm. Chúng ta đang suy nghĩ trong lớp vỏ được giáo dục, trong cái được tạo ra. Chỉ khi lớp vỏ của sự khuôn định này bị phá vỡ, cái không được tạo ra mới xuất hiện.

“Điều ông vừa nói dường như đã mở ra những triển vọng lớn lao, tôi phải suy nghĩ nhiều hơn về nó.”

84

THÀNH CÔNG LÀ NỖI KHỔ ĐỐI VỚI NGƯỜI KHÁC VÀ VỚI CHÍNH TA

J. giải thích rằng anh muốn được hòa nhập nhiều hơn; anh không thể tập trung một cách dễ dàng, ngay cả với những thứ anh quan tâm. Anh đang đi chệch hướng khỏi nề nếp thông thường và với anh tập trung là việc cực kỳ khó. Anh cho biết mình đã cố gắng làm nhiều thứ khác nhau, nhưng chúng đều vuột khỏi tay anh. Anh có thể làm việc với những người đơn giản và thẳng thắn, nhưng lại thấy khó tiếp xúc với những người được gọi là trí thức, những con người nặng về sách vở. Và số người này, với những sự vận động ngầm và thói tự phụ của họ, đang ngày càng đông, nên anh thấy mình càng phải tập trung và hòa nhập nhiều hơn. Có người bảo anh tham gia vào một nhóm thảo luận và thực tập thiền định. Anh đã tới đó và được chỉ dẫn thiền định về tình thương; tất cả đều ngớ ngẩn tới mức anh đã không trở lại nơi ấy lần nào nữa. Chuyện anh nên được hòa nhập càng trở nên cấp bách. Anh nói rằng anh đã dành vô số thời gian để thảo luận về những vấn đề này với một số nhà tâm lý học. Anh đã không thể hoàn thành công việc một cách hiệu quả. Anh muốn làm điều gì đó thật khác biệt so với công việc anh đang làm hiện tại, vốn chỉ là một phương tiện kiếm sống thông thường.

Tôi tự hỏi, liệu bạn có thật sự muốn được hòa nhập không?

“Dĩ nhiên tôi muốn chứ.”

Bạn nói rằng trong các hoạt động nhất định, với những người nhất định và khi tập trung vào một số suy nghĩ, bạn thấy có thể hòa nhập, nhưng không phải trường hợp nào cũng được như vậy.

Tại sao? Tức là phải tồn tại sự kháng cự hòa nhập. Bạn nghĩ nó là gì?

"Tôi nghĩ có một kiểu kháng cự nào đó, nhưng tôi không xác định được."

Có phải nỗi sợ hãi, với sự miễn cưỡng của nó đã ngăn cản sự hòa nhập không? Có phải nếu hòa nhập hoàn toàn, bạn có thể buộc phải thay đổi lối sống hiện tại của mình và điều đó gây ra nỗi lo sợ, miễn cưỡng hoặc kháng cự lại sự tập trung một cách sâu sắc?

"Tôi nghĩ ít nhiều đúng là vậy, nhưng đúng ra là tôi luôn cảm thấy khá bất định về chính mình, cảm thấy mình không có khả năng và đó là lý do tại sao tôi cứ nhảy từ kiểu công việc này tới kiểu công việc khác, và bạn bè đều thất vọng về tôi. Bây giờ, tôi đang làm một việc nhằm khẳng định mình, nhưng tôi muốn làm công việc nào mang tính sáng tạo nhiều hơn."

Tại sao bạn muốn được hòa nhập? Để phù hợp hơn với cái xã hội tàn bạo này sao? Để thành công trong máu và tiền bạc, phải không?

"Tôi không muốn thành công theo ý nghĩa đó, vì tôi khiếp sợ nó. Nhưng nếu không hòa nhập, tôi e rằng tôi có thể trốn vào một ảo tưởng kinh khủng nào đó. Tôi không muốn lẩn trốn, nên tôi phải hòa nhập."

Tại sao bạn không nên lẩn trốn?

"Tôi không muốn xây dựng quanh mình một tòa tháp ngà, vốn sẽ là sự hủy hoại hoàn toàn."

Bạn muốn có thành tựu gì đó nên bạn không muốn trốn tránh. Bạn muốn hòa nhập nhằm đạt được một kết quả nào đó, phải vậy không?

"Phải, tôi nghĩ là vậy."

Bạn muốn thành công, nhưng là trên một cấp độ khác, tao nhã hơn, tinh tế hơn. Thành công ở bất cứ cấp độ nào cũng đều đòi hỏi sự đổ máu và tiền bạc, hay máu và sức mạnh. Điều đó thật sự có nghĩa là sự mở rộng thêm tính nhỏ nhen của bản ngã.

"Trời ơi, tôi hiểu điều đó chứ, nhưng tôi muốn được tập trung và thực tế, không xao lãng, không phí hoài."

Một lần nữa, tại sao bạn cứ nóng lòng hòa nhập vậy? Chắc chắn rằng sự hòa nhập là điều gì đó lớn hơn nhiều và sâu sắc hơn nhiều so với những thứ nông cạn mà chúng ta vẫn nghĩ về nó. Chúng ta nghĩ về nó dưới dạng mối quan hệ xã hội hoặc sự thành công – vốn là máu và quyền lực – hoặc sự viên mãn. Hòa nhập để có thể điều chỉnh bản thân một cách nhanh chóng trong các mối quan hệ thì chẳng có ý nghĩa gì. Thành công là sự khốn khổ đối với người khác và với chính ta, mặc dù nó có thể tạo ra sự hài lòng nhất thời. Để được viên mãn, người ta có thể phải hoàn toàn cô độc mà không có bất cứ sự công nhận nào, không có bất cứ sự trợ giúp nào, ở nơi ít người lui tới. Bởi vì hòa nhập là thứ gì đó có ý nghĩa và tính thực tế lớn lao, bạn muốn được hòa nhập, vậy bạn sẵn lòng nhượng bộ trước những đòi hỏi của nó đến mức nào? Bạn có thể phải từ bỏ hoàn toàn cách sống hiện nay với những sự kiêu căng, thú vui, sự thiển cận của nó. Do sự hòa nhập có vô số hàm ý, nên tiếp cận nó thế nào tùy thuộc vào bạn. Việc tiếp cận sự hòa nhập quan trọng hơn rất nhiều so với chính sự hòa nhập. Nếu bạn tiếp cận nó một cách hời hợt, với hy vọng về một mối quan hệ thoải mái hoặc về việc đạt được thành công,... thì sự hòa nhập của bạn sẽ tùy thuộc vào nhu cầu và sự nhận thức của bạn. Trong bản thân sự khao khát đã có sẵn câu trả lời cho khao khát. Vì vậy, vấn đề chính là bạn tiếp cận sự hòa nhập hời hợt hay sâu sắc thế nào. Và tùy thuộc bạn tiếp cận nó chân thành ra sao, bạn sẽ có câu trả lời của mình. Cách tiếp cận quan trọng hơn rất nhiều so với bản thân mục đích. Trong phương tiện có cứu cánh. Người ta phải hoàn toàn nhạy cảm và cởi mở để được hòa nhập.

85
HIỂU VỀ XUNG ĐỘT

K. nói anh muốn thảo luận về những khía cạnh nhất định của tính nhị nguyên. "Không có tính nhị nguyên thì không có sự tồn tại. Trong tính nhị nguyên là sự sống. Cuộc tranh đấu không ngừng của những trạng thái đối lập chính là bản chất của sự sống – mối quan hệ về chính trị, xã hội và cá nhân. Sự sáng tạo nằm trong chính cuộc tranh đấu này, chứ không nằm ngoài nó. Chính đề và phản đề sẽ tồn tại mãi mãi, và từ sự mâu thuẫn của chúng, một kết quả sẽ được sinh ra, kết quả này cũng sẽ có phản đề của riêng nó. Nhờ vậy mới có sự tiến bộ không ngừng. Chế độ phong kiến sản sinh ra chủ nghĩa tư bản, và chủ nghĩa tư bản sinh ra chủ nghĩa cộng sản. Không có chuyện đi lùi, bởi vì trong sự mâu thuẫn của tính nhị nguyên, luôn luôn có động thái cách mạng hướng về phía trước".

Trong những trạng thái đối lập có sự va chạm, tranh đấu, song, liệu có tính sáng tạo trong sự mâu thuẫn ấy hay không? Sáng tạo có phải là kết quả của tính nhị nguyên không, hay nó là thứ gì đó nằm ngoài mọi sự mâu thuẫn? Sự mâu thuẫn tồn tại trong tất cả các mối quan hệ và có phải kết cục của mâu thuẫn là sự chấm dứt hay bắt đầu một tồn tại khác, một trạng thái hiện thể khác? Khi hiểu về mâu thuẫn, chúng ta sẽ nhận thức thấu đáo ý nghĩa của tính nhị nguyên; trong mối tương quan với mâu thuẫn, tính nhị nguyên có một ý nghĩa. Có phải cuộc đời là phải sống trong hành lang bất tận của tính nhị nguyên? Trong tính nhị nguyên, liệu có một động thái hướng về phía trước không? Trong những ràng buộc của trạng thái nhị nguyên, có thể có những cuộc cách mạng sâu sắc không? Bỏ lý thuyết qua một bên, chúng ta hãy thảo luận về nó một cách trực tiếp hơn. Trong khoảng thời gian mâu thuẫn thật sự, chúng ta có nhận thức được sự sáng tạo không? Khi những ồn ào của cuộc tranh đấu chấm dứt, khi chúng ta không

còn bị giằng xé giữa những trạng thái đối lập, khi chúng ta bình an với chính mình, khi bản ngã trống rỗng, thì sẽ xuất hiện sự sáng tạo. Với đa số chúng ta, mâu thuẫn đã chiếm chỗ của sự sáng tạo, và vì vậy, mâu thuẫn trở thành biểu hiện cần thiết của cuộc đời.

Anh xác quyết: "Có tồn tại là có mâu thuẫn".

Sự tồn tại là đau khổ và chẳng phải chúng ta nên vượt qua nó hay sao? Nếu cuộc đời là sự mâu thuẫn bất tận của tính nhị nguyên, thì đau khổ sẽ không thể chấm dứt, sẽ không có động thái cách mạng hướng về phía trước nào cả, mà chỉ có những dạng thức khổ đau khác mà thôi. Vì vậy, sự cải cách trong tính nhị nguyên trở thành sự thoái hóa và cách mạng sáng tạo chỉ có thể ở bên ngoài tính nhị nguyên. Xã hội là sự biểu hiện của chính chúng ta, nếu suy nghĩ-cảm xúc của chúng ta bị giam cầm trong chính đề và phản đề, thì sẽ có sự chia rẽ và rối loạn trong mọi mối quan hệ.

"Liệu suy nghĩ có thể vượt qua suy nghĩ được không? Nếu không thể trải nghiệm nó thì nó không có thật. Lúc đó, nó trở thành một điều bất khả tri, vốn chỉ đơn thuần là sự mê tín."

Nếu không có sự trải nghiệm không đi kèm ảo giác, thì sự tồn tại là vô nghĩa. Tư duy chỉ có thể tự giải thoát chính nó khỏi tính nhị nguyên bằng cách hiểu được kẻ gây nên chia rẽ – chủ thể trở thành và việc trở thành. Điều đó sẽ khả dĩ khi người suy nghĩ và suy nghĩ của người đó được trải nghiệm như một. Giống như bạn không thể tách rời sức nóng khỏi ngọn lửa, người suy nghĩ cũng không thể tách rời khỏi suy nghĩ của họ. Chúng ta đã gây ra sự chia cắt này và chỉ thông qua sự nhận thức nhờ thiền định mới có thể xuất hiện trải nghiệm hòa nhập – nhận thức về mỗi suy nghĩ-cảm xúc, nhận thức về quan hệ nhân quả của nó và quá trình nhị nguyên của nó, thì mới trải nghiệm người suy nghĩ và suy nghĩ của họ như một. Điều này mang lại cuộc cách mạng sáng tạo nội tại đích thực. Bởi vì không có sự gắn bó, nên tính linh hoạt vô hạn là điều khả dĩ.

86

CÁC KHUÔN MẪU DỄ DÀNH CHÚNG TA VÀO CẢNH TRÌ TRỆ

L. giải thích rằng cô đã đi theo một lối suy nghĩ cẩn thận nhất định trong một khoảng thời gian. Tuy không có ý định tuân thủ bất cứ khuôn mẫu nào, nhưng cô đã dần dần trôi dạt theo nó mà không hay biết. L. nói rằng cô không được tuân theo bất cứ ai ngoại trừ chính mình và hỏi xem chúng tôi có thể cùng thảo luận về vấn đề đó để giải tỏa một vài điều bối rối của cô không.

Tại sao chúng ta cần những khuôn mẫu, dù bị áp đặt hay tự tạo ra? Chẳng phải do nỗi sợ hãi hay sao? Chúng ta sợ không đạt được, không có được, không trở thành gì đó được. Khi tuân theo một khuôn mẫu, chúng ta không cần tự thân cố gắng nhiều để suy nghĩ, cảm nhận; người khác đã nghĩ ra một đường lối hành động nên chúng ta chỉ việc làm theo. Chúng ta xem các khuôn mẫu đó như những tấm khiên chắn để che chở chúng ta khỏi thất bại, đau khổ và rối loạn. Tuy nhiên, các khuôn mẫu chỉ khiến ta trở nên thiếu suy xét, dỗ dành chúng ta vào cảnh trì trệ. Việc tuân theo những khuôn mẫu duy trì sự chia rẽ giữa người suy nghĩ và suy nghĩ của họ, giữa người quan sát và đối tượng được quan sát; do đó, không có khả năng vượt qua người suy nghĩ và tư tưởng của họ. Khi tuân theo các khuôn mẫu, suy nghĩ-cảm xúc di chuyển trong phạm vi những gì đã biết, đã được tạo ra, vì vậy, luôn luôn khuôn định chính nó. Tư duy không bao giờ tự do để trải nghiệm, khám phá thực tại. Bên cạnh đó, khi theo đuổi một khuôn mẫu, luôn có sự đấu tranh không ngừng của việc trở thành, không bao giờ hiểu biết và qua đó mà hiện hữu.

Khi thoát khỏi các khuôn mẫu, sự sáng tạo xuất hiện. Vì vậy, nếu có thể hiểu ý nghĩa sâu sắc của những khuôn mẫu, thì chúng ta sẽ không từ chối khuôn mẫu này và chấp nhận khuôn mẫu kia, dù là

được người khác tạo ra hay tự phát triển mà thành. Một khi đã nắm được bản chất nền tảng của các khuôn mẫu thì thông qua nhận thức không ngừng, khuôn mẫu sẽ bị phá hủy trong chính chúng ta. Thông qua một khuôn mẫu chật hẹp, bạn không thể truyền dẫn dòng chảy vô hạn của cuộc đời. Và vì cứ không ngừng nỗ lực làm điều đó, chúng ta bị xiềng xích trong sự mâu thuẫn và đau khổ, không bao giờ tự do, không bao giờ cởi mở, không bao giờ nhạy bén với thực tại.

L. hỏi thêm: "Nếu người ta nghĩ theo cách này thì không có chuyện cô đơn như vậy được. Tôi đã rất bối rối, thế nên tôi đã tham vấn một chuyên gia tâm lý để thảo luận rốt ráo mọi chuyện. Ông có nghĩ vậy là khôn ngoan không?".

Thay vì cho phép mọi mối quan hệ hoạt động như một cái gương cho tiến trình tự tỏ lộ – điều duy nhất có thể xua tan sự rối loạn – thì chúng ta lại chọn một cái gương cụ thể mà chúng ta hy vọng nó sẽ hóa giải tình trạng rối loạn của mình. Vậy thì, có phải bất cứ thẩm quyền cụ thể nào cũng có thể mang lại sự tỏ tường, hay chính chúng ta phải tìm kiếm nó? Một chuyên gia hay một công thức có thể mang lại một kết quả, nhưng nó không phải là sự tự biết mình. Chỉ có tự biết mình mới mang lại sự sáng tỏ và xua tan tình trạng rối loạn. Ta thu thập sự tự biết mình thông qua mọi mối quan hệ, với người khiêm tốn nhất hay người có học nhất, nhưng khi nhìn theo chuyên gia để học hỏi, chúng ta sẽ chặn đứng sự phong phú vô tận của cuộc đời. Lúc đó, chúng ta không học hỏi, lúc đó chúng ta không cởi mở, nhạy bén với sự phong phú của thực tại.

Cô trả lời: "Đúng vậy, tôi hiểu ý của ông. Chúng ta đều có xu hướng coi trọng thẩm quyền, và do đó, chúng ta không cho bản thân được trải nghiệm. Người ta nên hoan nghênh sự trải nghiệm và cố gắng hiểu nó".

Bạn sẽ không thể hiểu được trải nghiệm nếu không hiểu người trải nghiệm. Người trải nghiệm không được tách rời trải nghiệm: Cả hai là một hiện tượng chung. Khi hiểu người trải nghiệm, toàn bộ hiện tượng đó sẽ được thấu hiểu.

"Còn một khó khăn khác dường như đang nổi lên – sự khách quan hóa. Chẳng phải có một hiểm họa khách quan hóa, ngoại biện [tìm nguyên nhân bên ngoài] đến mức khiến người ta đánh mất toàn bộ sự nhạy cảm, khiến họ trở nên khô héo bên trong hay sao?"

Nếu ta khách quan hóa, hãy xem xét các phản ứng nội tâm của

mình để hiểu được chúng, khi đó chúng ta sẽ không trở nên vô cảm; ngược lại, sẽ có sự hòa nhập lớn hơn và sự giản dị, nhạy bén với thực tại cũng vậy. Nhưng nếu chúng ta khách quan hóa để trốn khỏi đau khổ, hiểu biết, thì sự vô cảm sẽ trườn theo sau. Chúng ta sẽ tự khép kín và tiếp theo là khô héo. Khách quan hóa mà vẫn có nhận thức một cách chủ quan, một nhận thức nội tâm, thật không dễ dàng gì. Tiến trình này cũng là một dạng thiền định.

Cô giải thích: "Tôi vẫn đang thử nghiệm loại thiền định mà ông chủ trương, suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo từng suy nghĩ-cảm xúc. Dường như nó mang lại sự tự do và hiểu biết nhiều hơn. Trong nhiều năm qua, tôi đã thử các kiểu thiền định, tụng niệm khác nhau, nhưng kiểu này lại giúp tỏ lộ và soi sáng nhiều điều. Người ta sẽ chạm tới những tầng sâu hơn của tư duy và cảm xúc".

Chúng ta đều biết tình thương là dành cho một đối tượng hoặc hướng tới một đối tượng, trong đó có sự phụ thuộc, chiếm hữu, sợ hãi,... Chẳng phải có những tình thương tự nó toàn vẹn hay sao? Nó có hiện thể tự thân. Nó không hề bị trói buộc.

87
THIỀN ĐỊNH ĐÚNG

M. từ nơi xa xôi đến để giãi bày, để hỏi về những giấc mơ và việc hành thiền của anh. M. cho biết anh đã tham dự một số buổi nói chuyện của chúng tôi và đã chú tâm lắng nghe những gì tôi trình bày về thiền định. Trước đó, anh đã thực hành một hoặc hai phương pháp, định tâm vào một đối tượng, phát triển những phẩm chất nhất định, tụng niệm, buộc tâm mình phải tĩnh lặng, ... Tất cả những cách thức đó đều gây ra sự đấu tranh và căng thẳng kinh khủng. Đôi khi cũng có cảm giác bình an, nhưng ngay cả điều đó cũng nguy hiểm. Trong khi thực hành các phương pháp thiền khác nhau, anh đã nhận ra rằng mình có những giấc mơ mang tính bạo lực và rối loạn. Tại sao lại như vậy? Sau đó, anh làm như tôi đề xuất, thử theo dõi và xem xét thấu đáo từng suy nghĩ, cảm xúc. Anh cho biết các giấc mơ của mình đã khác và hỏi liệu chúng tôi có thể thảo luận rốt ráo về nó không?

M. là giáo viên và anh khá yêu thích công việc của mình. Anh đã có chủ tâm tránh tham gia quá nhiều hoạt động và dành nhiều thời gian cho tư tưởng tôn giáo.

Kiểu thiền định phù hợp sẽ giải quyết được nhiều khó khăn cho chúng ta. Nó là chìa khóa cho phần lớn các vấn đề của chúng ta. Thiền định đúng là để cho tư duy tự giải thoát nó khỏi tất cả sự cưỡng chế, ép buộc, nỗ lực sai lầm. Chúng ta phải hiểu động cơ, sự cưỡng chế nằm đằng sau việc trở thành điều gì đó, khao khát vươn tới, đạt được cái gì đó. Không có hiểu biết cơ bản về sự thôi thúc này thì không thể thiền định đúng. Niềm khao khát được vừa khít với một khuôn mẫu, dù cao quý và lý tưởng đến đâu đi nữa cũng không thể là thiền định đúng.

Anh trả lời: “Tôi nghĩ mình đang bắt đầu hiểu lý do tại sao ông nhấn mạnh vào điểm này. Thật là khó, nhưng chẳng phải nó là

một quá trình kết thúc hơn là chỗ để người ta bắt đầu sao?".

Tại sao phải chiều chuộng thói nghiện rượu để khám phá sự điều độ? Tại sao lại đi xuống phía nam trong khi bạn phải lên phía bắc? Đúng là khó thật, nhưng nó cũng đâu phức tạp hơn và khó khăn hơn việc vun đắp những quan điểm và cách thực hành sai lầm để rồi sau đó phải phá hủy chúng, đúng không? Như vậy chẳng phải là uổng phí công sức hay sao? Vì vậy, thiền định đúng cần được khám phá ra ngay từ đầu. Người thực hiện nỗ lực phải hiểu chính họ. Trước tiên, họ phải nhận thức. Sau đó, họ phải nhận thức về quan hệ nhân quả và về quá trình nhị nguyên của suy nghĩ-cảm xúc. Lúc ấy, người suy nghĩ và suy nghĩ của người đó phải được trải nghiệm như một. Trong tất cả điều này không thể có bất kỳ sự cưỡng chế nào. Ép buộc và nỗ lực sai lầm sẽ không mang lại sự hiểu biết. Và, mạn phép chỉ ra, bởi vì bạn đang ép suy nghĩ-cảm xúc của mình cho vừa với một dạng thức, một công thức đã hình thành từ trước, nên bạn mới có những giấc mơ bạo lực và lộn xộn. Nỗ lực sai lầm sản sinh ra những kết quả sai lầm. Để hiểu một cách sâu sắc và bao quát, bạn phải ngừng mọi nỗ lực và đây là một nghệ thuật không hề dễ dàng. Những giấc mơ của bạn là sự tiếp nối quyết tâm có ý thức để đạt được một mục tiêu, để có thành tựu. Các giải pháp như vậy không phải là sự thiền định đúng. Những giấc mơ là các dấu chỉ mà việc diễn giải chúng phụ thuộc vào người nằm mơ. Nếu họ cứ bận tâm với những khuôn mẫu, công thức và sự cưỡng chế, cũng như khi họ không hiểu biết, thì những giấc mơ của họ cũng sẽ nhiễu loạn và lộn xộn. Nhưng nếu người nằm mơ, người suy nghĩ bắt đầu nhận ra các suy nghĩ-cảm xúc của mình, nhờ đó mà suy nghĩ kỹ càng, xem xét thấu đáo về chúng một cách bao quát và sâu sắc hết mức có thể – khởi đầu của thiền định đúng thông qua sự tự biết mình và tư duy đúng – thì sự tự do của thực tại và sự hiểu biết sẽ bắt đầu hiện hữu.

Vũ lực hay cưỡng chế ở bất cứ dạng nào cũng đều ngăn cản tính nhạy cảm cởi mở đối với thực tại. Bạn càng nhận thức được nhiều về các suy nghĩ-cảm xúc của mình, nhận thức về nhiều tầng của ý thức do giáo dục của mình và cường độ nhận thức càng lớn, thì người nằm mơ lại càng ít mơ hơn. Lúc đó, giấc ngủ như một hình thức thiền định sẽ mang lại nhận thức về những gì nằm ngoài ý thức bị khuôn định do giáo dục. Một lần nữa, điều này vô cùng khó khăn. Tư duy, cũng như ký ức, mang theo khác các sự việc, trải nghiệm và ý hướng từ ngày này sang ngày khác, điều này tạo tính liên tục cho ý thức do giáo dục, củng cố nó theo cách rộng mở hay hạn hẹp. Nếu mỗi ngày chúng ta đều biết về cái chết, nếu mỗi ngày chúng ta đều hoàn thiện các suy nghĩ-cảm xúc của mình, không để chúng kéo qua ngày kế tiếp, cất đi gánh nặng cho tâm

thức và trái tim trong từng giây phút của một ngày, và không cho phép bất cứ cặn bã hay vết sẹo nào được hình thành, thì sẽ có trạng thái xuất thần bất diệt.